

HARIAN

LENTERA

Inspirasi Perubahan **TODAY**

EDISI SENIN, 06 MEI 2024



KORAN DIGITAL LENTERA TODAY
Terbit Senin - Jumat (12 Halaman)
download edisi digital pada web
www.lenteratoday.com

**VERIFIKASI FAKTUAL DEWAN PERS
803/DP-Verifikasi/K/X/2021**

www.lenteratoday.com

@lenteratoday

@lenteratoday

@lenteratoday

lentera.tv

Lentera TV Media

GEMPAR GAYA HEDON MAHASISWA PENERIMA KARTU INDONESIA PINTAR

Kekecewaan warganet terhadap ulah sejumlah mahasiswa penerima Kartu Indonesia Pintar (KIP) Kuliah yang dituding bergaya hidup hedon jadi topik panas di media sosial. Sorotan bermula dari unggahan akun X @undipmenfess yang kecewa kepada seorang mahasiswi Undip berinisial CMJ. Dia disebut bergaya hidup mewah padahal menerima bantuan KIP Kuliah. Netizen makin gempar karena vuitan akun X @riansazyn mencatat selain CMY ada nama-nama penerima KPIK Undip lain yang dinilai salah sasaran. Ada SKP, RAM, CST, dan NDP. Kampus lain juga memperoleh sorotan serupa. Universitas Gadjah Mada (UGM) dan Universitas Brawijaya (UB) misalnya, telah mendapatkan laporan mengenai selegenjnya penerima bantuan program tersebut. Pemerintah pun telah buka suara. Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi (Kemendikbudristek) mengimbau perguruan tinggi untuk mengevaluasi penerima KIP Kuliah setiap semester. Sementara DPR RI menyebut penerima yang tak tepat sasaran harus dibatalkan dan mengembalikan uang ke negara. Bak mengulang kesalahan bantuan sosial (bansos), amburadulnya data dan sistem membuat bantuan pendidikan salah alamat. Malah membiayai gaya hidup penerimanya. Duh!

Government (Hal.2)
Peringatan Kemenag soal Berangkat Pakai Visa Non-Haji, Ancaman Dideportasi dan Black List 10 Tahun

Baca di hal 11....

APA SYARAT

KIP KULIAH?

Keterbatasan ekonomi calon penerima KIP Kuliah dibuktikan dengan:

1. Kepemilikan program bantuan pendidikan nasional dalam bentuk Kartu Indonesia Pintar (KIP);
2. Masuk dalam Data Terpadu Kesejahteraan Sosial (DTKS) atau menerima program bantuan sosial yang ditetapkan oleh Kementerian Sosial;
3. Masuk dalam kelompok masyarakat miskin/rentan miskin maksimal pada desil 3 Data Percepatan Penghapusan Kemiskinan Ekstrem (PPKE);

4. Atau, mahasiswa dari panti sosial/panti asuhan;

5. Memenuhi persyaratan tidak mampu secara ekonomi yang dibuktikan dengan pendapatan kotor gabungan orangtua/wali paling banyak Rp4 juta setiap bulan atau pendapatan kotor gabungan orangtua/wali dibagi jumlah anggota keluarga paling banyak Rp 750.000. Calon penerima pada kriteria ini wajib mengunggah Surat Keterangan Tidak Mampu (SKTM).

Bantuan apa saja yang diperoleh mahasiswa?

Pertama adalah pembebasan biaya pendidikan (UKT/ SPP) yang dibayarkan langsung ke kampus. Jumlahnya berkisar dari Rp2,4 juta hingga Rp12 juta.

KEDUA adalah bantuan biaya hidup yang disesuaikan dengan masing-masing wilayah. Jumlahnya dari Rp800.000 hingga Rp1,4 juta per bulan.

BESARAN BANTUAN KULIAH KIP KULIAH BERDASARKAN KLASTERNYA (2024)

Rupiah/Per Bulan (Databoks)

800 RIBU

Klaster 1

950 RIBU

Klaster 2

1.1 JUTA

Klaster 3

1.25 JUTA

Klaster 4

1.4 JUTA

Klaster 5



Peringatan Kemenag soal Berangkat Pakai Visa Non-Haji Ancaman Dideportasi dan Black List 10 Tahun



Keberangkatan 2.094 Jamaah Haji ke Madinah di 2023. (Dok. Kemenag)

JAKARTA- Jamaah diimbau tidak tertipu tawaran berangkat dengan beragam visa non haji. Sebab, kuota haji Indonesia sudah terpenuhi. Bahkan, tahap pelunasan biaya perjalanan haji (Bipih) 1445 H/2024 M sudah ditutup pada April 2024.

Penegasan ini disampaikan oleh Juru Bicara Kementerian Agama Anna Hasbie. Pesan ini kembali disampaikan menyusul banyaknya tawaran berangkat dengan selain visa haji, baik mengatasnamakan visa petugas haji, visa ummal, visa ziarah, hingga multiple

"Jamaah agar berhati-hati terhadap tawaran berangkat dengan visa non haji. Saat ini, kuota haji Indonesia sudah terpenuhi. Jamaah jangan tergiur hingga tertipu tawaran berangkat dengan visa non haji," pesan Anna Hasbie di Jakarta, Minggu (5/5/2024).

Menurut Anna, sapaan akrabnya, visa kuota haji Indonesia terbagi dua, yakni haji reguler yang diselenggarakan pemerintah dan haji khusus yang diselenggarakan Penyelenggara Ibadah Haji Khusus (PIHK).

"Ingat, risiko yang ditanggung besar. Selain tidak bisa beribadah haji dan adanya kerugian materi, jika sampai dideportasi, jamaah tidak bisa masuk ke Saudi hingga 10 tahun ke depan. Jadi, selain tidak bisa berhaji, juga tidak bisa umrah selama 10 tahun," tandas Anna.

Tahun ini, kuota haji Indonesia sebanyak 221.000 jamaah. Indonesia juga mendapat 20.000 tambahan kuota. Sehingga, total kuota haji Indonesia pada operasional 1445 H/2024 M adalah 241.000 jamaah, terdiri atas 213.320 kuota jamaah haji reguler dan 27.680 kuota jamaah haji

khusus.

Untuk warga negara Indonesia yang mendapatkan undangan visa haji mujamalah dari Pemerintah Kerajaan Arab Saudi, UU PIHU mengatur bahwa keberangkatannya wajib melalui PIHK.

PIHK yang bisa memberangkatkan WNI adalah yang mendapatkan undangan visa haji mujamalah dari Kerajaan Arab Saudi wajib melapor kepada menteri agama. "Saudi tahun ini semakin memperketat aturan visa haji. Mereka sudah menyampaikan kepada kita terkait potensi penyalahgunaan penggunaan visa non haji tahun ini. Mereka akan terapkan aturan secara ketat dan akan ada pemeriksaan yang intensif dari otoritas Saudi," sebut Anna.

Saat ini tengah dilakukan proses penerbitan visa jamaah. Sampai akhir pekan lalu, sudah lebih dari 195 ribu visa jamaah haji reguler yang sudah terbit. Hal sama juga untuk jamaah haji khusus, sudah memasuki tahap penerbitan visa jamaah.

Jamaah haji reguler akan mulai berangkat ke Arab Saudi pada 12 Mei 2024. Sementara jamaah haji khusus akan mulai terbang ke Tanah Suci pada 23 Mei 2024. "Kami memahami antusiasme masyarakat untuk beribadah haji. Tapi publik juga jangan sampai tertipu oleh oknum yang ingin memanfaatkan kesempatan dengan menjanjikan keberangkatan dengan visa non haji. Tahun lalu, banyak kasus jamaah yang akhirnya dideportasi setelah tiba di Arab Saudi," tegas Anna.

"Kementerian Haji dan Umrah Saudi mengajak Kemenag bekerja sama lebih erat, detail dan komprehensif untuk menjaga jangan sampai ada korban jamaah yang dirugikan," tambahnya.

Mitigasi Masalah Saat Armuza

Sementara itu, perusahaan penyedia layanan di Arab Saudi dari Indonesia atau masyariq berkumpul di Kantor Urusan Haji (KUH) KJRI Jeddah. Mereka menggelar bimtek sekaligus membahas mitigasi antisipasi segala permasalahan yang mungkin terjadi saat pelaksanaan haji.

Bimtek berlangsung pada 5-6 Mei 2024. Ini merupakan pelatihan mitigasi perdana antara pemerintah Indonesia dengan para penyedia layanan haji Arab Saudi yang digelar oleh KUH. Ini diikuti oleh 219 orang dari 73 maktab yang akan melayani semua kebutuhan jamaah haji Indonesia selama di Arab Saudi.

"Tahun-tahun sebelumnya, hanya sebatas pengenalan, tidak ada pembahasan khusus mengenai layanan dan problematikanya. Sehingga dalam penyelesaian masalah tidak optimal," kata Konsul Haji KJRI Jeddah, Nasrullah Jasam, dalam keterangan tertulis, Minggu (5/5/2024).

Pelatihan ini berfokus pada masalah-masalah yang sering muncul selama musim haji. Salah satunya pergerakan jamaah haji dari Makkah ke Masyair (Arafah-Muzdalifah-Mina) saat puncak haji.

"Tahun ini kita perkuat koordinasi sejak awal. Sesuai arahan Gus Men [Menag Yaqut Cholil Quomas], kita bahas mitigasi potensi masalah. Kita berharap layanan lebih lancar dan masalah tidak terulang," sambungnya.

"Sejumlah persoalan masa lalu kita inventarisir, lalu kita cari solusi atas masalah-masalah tersebut untuk disampaikan ke maktab. Sehingga bisa diambil langkah antisipasi dan mitigasi," kata Nasrullah. (wid,ist, ant,rls/dya)

JADWAL LENGKAP PEMBERANGKATAN HAJI TAHUN 2024:



11 Mei 2024

Jamaah haji masuk asrama haji



12-23 Mei 2024

Pemberangkatan jamaah haji gelombang pertama dari Indonesia ke Madinah



21 Mei-1 Juni 2024

Pemberangkatan jamaah haji gelombang pertama dari Madinah ke Makkah



24 Mei-10 Juni 2024

Pemberangkatan jamaah haji gelombang kedua dari Indonesia ke Jeddah



10 Juni 2024

Closing date



14 Juni 2024

Pemberangkatan jamaah haji dari Makkah ke Arafah



15 Juni 2024

Wukuf di Arafah



16 Juni 2024

IdulAdha



17-19 Juni 2024

Hari Tasyrik I, Tasyrik II (Nafar Awal), Tasyrik III (Nafar Tsani)



22 Juni-3 Juli 2024

Pemulangan jamaah haji gelombang pertama dari Jeddah ke Indonesia



22 Juni 2024

Awal kedatangan jamaah haji gelombang pertama di Indonesia



26 Juni-13 Juli 2024

Pemberangkatan jamaah haji gelombang kedua dari Makkah ke Madinah



4-21 Juli 2024

Pemulangan jamaah haji gelombang kedua dari Madinah ke Indonesia



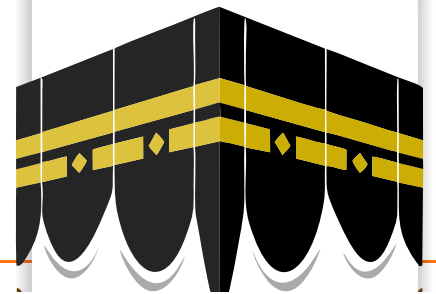
7 Juli 2024

Tahun Baru Hijriah



22 Juli 2024

Akhir kedatangan jamaah haji gelombang kedua di Indonesia.



Heboh Usulan Presiden Club, Anggota DPR Angkat Bicara

JAKARTA - Usulan Presiden terpilih Pemilu 2024, Prabowo Subianto soal Presiden Club memicu kehebohan publik. Bukan hanya netizen, komentar juga mengalir dari berbagai kalangan tokoh politik.

Salah satunya, Anggota DPR RI Saleh Partaonan Daulay, yang berkomentar dan menilai perlu adanya usaha dan kesungguhan untuk menciptakan Presidential Club. Diketahui sesuai niat yaitu bakal mengumpulkan semua Presiden Republik Indonesia terdahulu.

Dia mengatakan pertemuan politik selalu penting dan perlu dilaksanakan, baik secara formal dan juga secara informal. Menurutnya, agenda itu pun dilaksanakan kapanpun sesuai dengan jadwal dan agenda yang ada.

"Kalau ada silaturahmi, pasti ada tukar pikiran, ada diskusi, ada kritik dan evaluasi, ada masukan untuk perbaikan. Semua itu tentu baik bagi pemerintah yang sedang menjalankan amanah," kata Saleh dalam keterangan resmi yang diterima di Jakarta, Minggu (5/5/2024).

Namun, dia mengatakan bahwa para presiden terdahulu adalah politisi-politisi hebat, sehingga dia pun menilai upaya tersebut tidak mudah untuk dijalankan, mengingat para presiden terdahulu itu memiliki kesibukan dan agenda kebangsaan masing-masing.

"Semua orang bisa membaca posisi ideologis dan sosial politik semua mantan presiden kita. Kalau mau jujur, di antara mereka kadang ada persoalan komunikasi yang selama ini terkesan terputus," kata Saleh.

Berdasarkan pemilu presiden dan wakil presiden (Pilpres) 2024, menurut dia, sudah bisa terlihat adanya perbedaan lingkup pemikiran dalam membangun Indonesia karena ada yang ingin perubahan, ada yang ingin keberlanjutan dan penyempurnaan, serta ada yang ingin perubahan dan perbaikan.

"Dasar dan pokok pijakan berpikirnya juga berbeda. Semua memiliki argumen yang oleh masing-masing dinilai paling baik," kata Anggota Komisi IX DPR itu.

Walaupun begitu, dia memastikan mendukung seluruh agenda Prabowo sebagai pemimpin terpilih untuk pemerintahan mendatang. Karena dia menilai bahwa semua upaya yang baik harus tetap diupayakan untuk terwujud. "Hasilnya, nanti kita lihat. Yang penting, berusaha dan berdoa dulu," katanya.

Jembatan Perbedaan

Pengamat politik sekaligus Direktur Eksekutif Indonesia Political Review (IPR) Ujang Komarudin menilai rencana pembentukan Presidential Club menjadi upaya untuk

menjembatani perbedaan pada presiden terdahulu.

Dia menilai sejak tahun 2004 hingga saat ini, terkesan masih ada perbedaan hingga hubungan yang tidak harmonis di antara para presiden terdahulu. Sehingga menurutnya upaya Prabowo untuk menyatukan para pendahulunya itu menjadi sinyal positif.

"Bisa saja menjadi bridging bagi Prabowo untuk bisa menyatukan mantan-mantan presiden itu, untuk bersatu, rekonsiliasi untuk islah, agar baik-baik di antara mereka," kata Ujang.

Namun, kata dia, belum tentu para presiden terdahulu itu bakal mau menerima upaya Prabowo tersebut guna menciptakan suasana keakraban. Karena jika berada di satu tempat yang sama tetapi tidak saling akrab, maka mereka menurutnya bakal tetap membelakangi satu sama lain.

Walaupun begitu, langkah Prabowo itu perlu dihormati karena demi kepentingan bangsa. Karena selain mempersatukan, dia menilai "Presidential Club" itu pun bakal menjadi ajang Prabowo untuk menerima gagasan, ide, dan pemikiran dari para pemimpin terdahulu.

"Terkait dengan pengalaman-pengalaman ketika menjadi presiden, untuk bisa diambil pelajarannya bagi

Prabowo, ketika Prabowo jadi presiden," katanya.

Sebelumnya, Juru Bicara Presiden Terpilih RI Prabowo Subianto, Dahnil Azhar Simanjuntak, mengungkapkan rencana Prabowo untuk membentuk Presidential Club yang diisi para mantan presiden RI yang masih hidup sampai saat ini.

Pembentukan klub tersebut, menurut Dahnil, bertujuan agar para mantan presiden bisa tetap rutin bertemu dan berdiskusi tentang masalah-masalah strategis kebangsaan.

Dahnil mengatakan Prabowo berharap para pemimpin di Indonesia bisa kompak dan rukun untuk turut berpikir dan bekerja bagi kepentingan rakyat, terlepas dari perbedaan pandangan maupun sikap politik mereka. Dia pun meyakini pada saatnya nanti, Prabowo pasti bertemu dengan Presiden Ke-7 RI Jokowi, Presiden Ke-6 RI Susilo Bambang Yudhoyono, dan Presiden Ke-5 RI Megawati Soekarnoputri.

Sebelumnya, Komisi Pemilihan Umum RI telah menetapkan Prabowo Subianto dan pasangannya, Gibran Rakabuming Raka, sebagai presiden dan wakil presiden terpilih RI untuk periode 2024-2029. Prabowo-Gibran rencananya dilantik pada 20 Oktober mendatang. (ant,ist,wid/dya)

DAFTAR MANTAN KEPALA NEGARA YANG MASIH HIDUP:

MEGAWATI SOEKARNOPUTRI

Lahir di Yogyakarta pada 23 Januari 1947, Megawati merupakan presiden wanita pertama dan satu-satunya Indonesia sampai saat ini. Memegang jabatan dari 2001 hingga 2004, ia menguatkan demokrasi dengan pemilihan presiden secara langsung dan mendukung berdirinya Komisi Pemberantasan Korupsi (KPK).



SUSILO BAMBANG YUDHOYONO (SBY)

Lahir di Pacitan, Jawa Timur, pada 9 September 1949, Susilo Bambang Yudhoyono adalah presiden keenam terpilih pertama kali dalam dua periode. Selama kepemimpinannya, ekonomi Indonesia tumbuh stabil, utang negara terkendali, dan Indonesia memperluas hubungan internasional melalui kemitraan strategis.

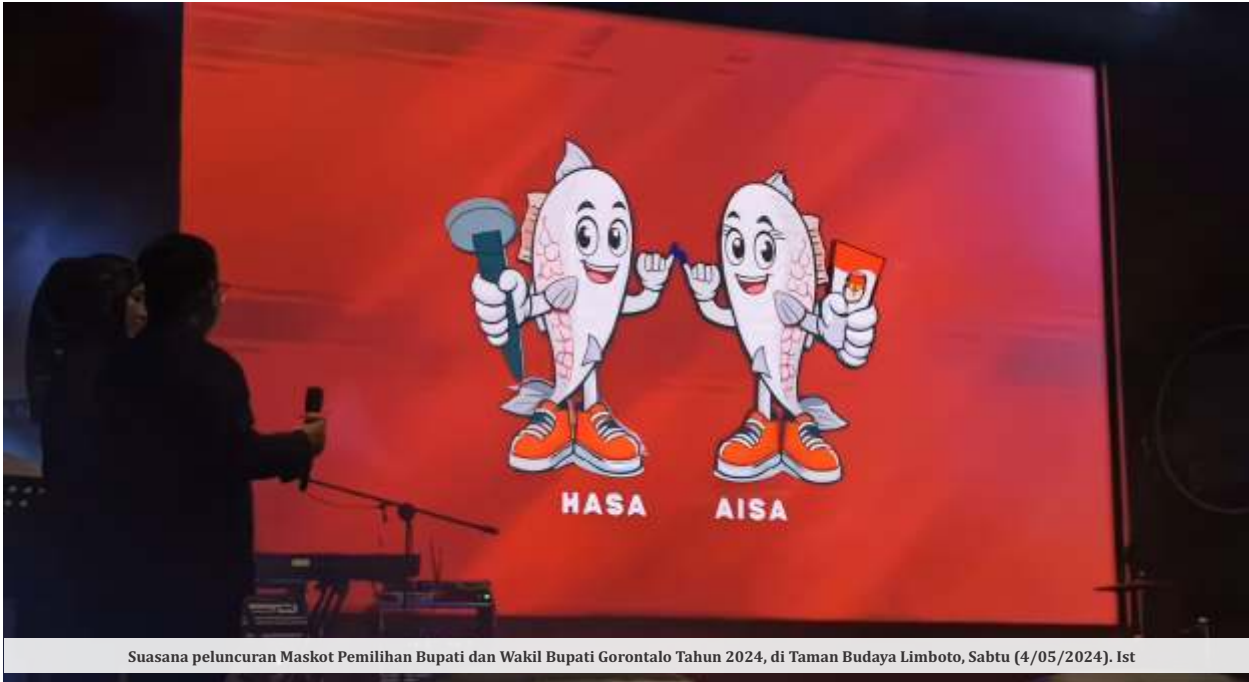


JOKO WIDODO

Lahir di Surakarta pada 21 Juni 1961, Jokowi adalah presiden ketujuh sejak 2014 hingga saat ini. Karier politiknya dimulai saat ia menjabat sebagai Wali Kota Solo (2005-2012), setelah itu ia kemudian terpilih menjadi Gubernur DKI Jakarta pada 2012. Kepemimpinannya ditandai dengan upaya-upaya memajukan perekonomian dan pemerataan pembangunan.



KPU Gunakan Aturan Lama Caleg Maju Pilkada, Wajib Mundur



Suasana peluncuran Maskot Pemilihan Bupati dan Wakil Bupati Gorontalo Tahun 2024, di Taman Budaya Limboto, Sabtu (4/05/2024). Ist

JAKARTA- Komisi Pemilihan Umum (KPU) telah memastikan menggunakan aturan teknis yang telah digunakan pada 2020 untuk Pilkada Serentak 2024. Hal ini dilakukan hingga aturan baru disahkan..

Berdasarkan aturan tersebut KPU menegaskan, calon legislatif yang terpilih pada Pemilu 2024 wajib mengundurkan diri bila ingin maju pada Pilkada 2024.

Hingga 5 Mei 2024 peraturan tentang Pilkada belum juga disahkan, namun anggota KPU Idham Holik memberikan informasi tersebut.

"Bahwa, pada 5 hingga 7 Mei 2024 baik KPU kabupaten dan Provinsi kota akan tetap melaksanakan pengumuman penyerahan dukungan bakal pasangan calon kepala daerah dan wakil kepala daerah untuk jalur perseorangan," ucap Idham Holik dikutip Minggu (5/4/2024).

Sementara penyerahan dukungan dari calon perseorangan dilaksanakan pada tanggal 8 Mei hingga 12 Mei 2024.

"Adapun verifikasi administrasi dokumen persyaratan calon perseorangan diselenggarakan pada 13 - 29 Mei 2024," ujar Idham.

KPU tetap menggunakan PKPU nomor 9 tahun 2020 tentang pencalonan kepala daerah untuk melaksanakan tahapan tersebut.

Setelah rancangan PKPU terbaru dan dibahas bersama pembentuk undang-undang, mulai diberlakukan aturan teknis yang terbaru.

Idham Holik juga memastikan caleg terpilih di Pemilu 2024 wajib mengundurkan diri jika maju di Pilkada Serentak 2024.

Sebelumnya, Mahkamah Konstitusi memutuskan bahwa agar caleg terpilih yang mencalonkan diri sebagai kepala daerah untuk membuat surat pernyataan bersedia mengundurkan diri jika telah resmi dilantik sebagai anggota DPR, DPRD dan DPD apabila tetap mencalonkan diri di Pilkada 2024.

Kendati demikian, pelantikan caleg terpilih baru akan diselenggarakan pada 10 Oktober 2024.

Padahal, jadwal untuk Pilkada sendiri sudah dibuka mulai 27 hingga 28 Agustus 2024.

Itu artinya, caleg yang terpilih pada Pemilu 2024 tidak perlu mengundurkan diri jika maju di Pilkada selama belum dilantik.

Pengamat Sebut Jokowi Bakal Cawacaw

Di sisi, Presiden Joko Widodo (Jokowi) diperkirakan bakal mencoba bekerja sama dengan Presiden Terpilih Prabowo Subianto untuk mendukung kandidat tertentu dalam pemilihan kepala daerah (Pilkada) Serentak pada November 2024 mendatang.

Menurut Analis Komunikasi Politik Universitas Al Azhar Ujang Komarudin, peluang kerja sama antara kedua tokoh politik itu terbuka karena

Jokowi meskipun masih mempunyai pengaruh politik tetapi masa jabatannya berakhir pada 20 Oktober 2024 mendatang.

"Bisa jadi pak Jokowi bersinergi, berkolaborasi dengan pak Prabowo sebagai presiden yang dimenangkannya itu untuk bergerak, terus berjalan untuk katakanlah memenangkan basis-basis, katakanlah kantung-kantung, wilayah-wilayah yang pak Jokowi inginkan," kata Ujang.

Ujang memperkirakan pengaruh politik Jokowi pada Pilkada Serentak 2024 mendatang masih ada, tetapi tidak sebesar saat ini.

Sebab pada pelaksanaan pemungutan suara pada 27 November 2024 mendatang, masa jabatan periode kedua Jokowi sebagai Presiden sudah berakhir. Akan tetapi, Ujang memperkirakan Jokowi kemungkinan akan berkolaborasi dengan Prabowo buat menyokong kandidat yang dia dukung dalam Pilkada Serentak tahun ini.

"Bagaimanapun sosok figur presiden itu pengendali ya, atau pemilik sumber daya kekuatan politik. Ketika satu kekuatan politik ada di tangan presiden, maka bisa juga memenangkan siapa yang diinginkannya di Pilkada," ucap Ujang. (wid,rls,ist/dya)



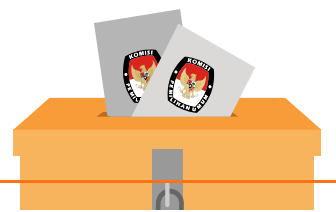
Bisa jadi pak Jokowi bersinergi, berkolaborasi dengan pak Prabowo sebagai presiden yang dimenangkannya itu untuk bergerak, terus berjalan untuk katakanlah memenangkan basis-basis, katakanlah kantung-kantung, wilayah-wilayah yang pak Jokowi inginkan,"

UJANG KOMARUDIN

Analis Komunikasi Politik
Universitas Al Azha

JADWAL LENGKAP PILKADA 2024

-  **27 Februari - 16 November 2024:** Pemberitahuan dan pendaftaran pemantau pemilihan;
-  **24 April - 31 Mei 2024:** Penyerahan daftar penduduk potensial pemilih;
-  **5 Mei - 19 Agustus 2024:** pemenuhan persyaratan dukungan calon perseorangan
-  **24-26 Agustus 2024:** pengumuman pendaftaran pasangan calon
-  **27-29 Agustus 2024:** pendaftaran pasangan calon
-  **27 Agustus - 21 September 2024:** penelitian persyaratan calon
-  **22 September 2024:** penetapan pasangan calon
-  **25 September - 23 November 2024:** pelaksanaan kampanye
-  **27 November 2024:** pelaksanaan pemungutan suara
-  **27 November - 16 Desember 2024:** penghitungan suara dan rekapitulasi hasil penghitungan.



KKP Tangkap Kapal Ikan Asing di Laut Natuna dan Selat Malaka 2 Berbendera Vietnam, 1 Kapal Malaysia



Kementerian Kelautan dan Perikanan (KKP) menangkap tiga unit kapal pencuri ikan ilegal di perairan Indonesia yaitu dua kapal di Laut Natuna dan satu kapal di Selat Malaka. Dok.KKP

BATAM - Kementerian Kelautan dan Perikanan (KKP) berhasil menangkap tiga kapal ikan asing (KIA) yang menangkap ikan secara ilegal di wilayah perairan Indonesia. Dua kapal berbendera Vietnam ditangkap di Laut Natuna dan satu kapal berbendera

Malaysia ditangkap di Selat Malaka.

"Kami berhasil menangkap tiga kapal sekaligus, dua di Laut Natuna berbendera Vietnam dan satu di Selat Malaka berbendera Malaysia. Kami tidak kendor dan tanpa kompromi untuk tetap mengamankan setiap

jengkal wilayah laut Indonesia," kata Pelaksana tugas Direktur Jenderal Pengawasan Sumber Daya Kelautan dan Perikanan (PSDKP), Dr. Pung Nugroho Saksono, A.Pi, MM saat konferensi pers operasi penangkapan kapal ikan asing di Pangkalan PSDKP

Batam, Kepulauan Riau, dikutip Minggu (5/5/2024).

Pria yang kerap disapa Ipunk itu mengatakan ikut mengawal langsung operasi penangkapan di Laut Natuna. Menggunakan Kapal Pengawas (KP) Orca 02, menurut dia, dua kapal berbendera Vietnam ditangkap pada hari Sabtu, 4 Mei 2024, pukul 09.03 WIB.

Ia menceritakan, kedua kapal Vietnam tersebut sempat hendak kabur saat mengetahui mereka diintai oleh petugas. Petugas PSDKP yang melakukan pengejaran, menurut Ipunk, terpaksa mengeluarkan dua kali tembakan peringatan.

"Peringatan pertama kita keluaran tembakan ke atas, setelah itu kapal tak juga mengurangi kecepatan, setelah itu baru kita lakukan tembakan kedua ke laut pada bagian kiri dan kanan kapal," kata Ipunk.

Setelah itu petugas PSDKP berhasil naik ke atas kapal asing dan melakukan pemeriksaan lanjutan. (wis,rla,kum/dya)

Pemkot Batu Raih Opini WTP Sembilan Kali berturut-turut

Penguatan SDM ASN dan Akuntabilitas Jadi Komitmen Pj Wali Kota

BATU - Pemerintah Kota (Pemkot) Batu mencatat prestasi gemilang dengan meraih opini Wajar Tanpa Pengecualian (WTP) untuk tahun kesembilan berturut-turut. Opini WTP tersebut diberikan oleh Badan Pemeriksa Keuangan (BPK) Perwakilan Provinsi Jawa Timur atas Laporan Keuangan Pemerintah Daerah (LKPD) tahun 2023.

Penjabat (Pj) Wali Kota Batu, Aries Agung Paewai mengatakan, capaian ini menandai konsistensi Pemkot Batu dalam menjaga tata kelola keuangan yang akuntabel dan transparan serta meningkatkan sumber daya manusia (SDM) di lingkup Aparatur Sipil Negara (ASN) Kota Batu.

Diketahui, penyerahan Laporan Hasil Pemeriksaan (LHP) oleh Kepala Kantor BPK Perwakilan Provinsi Jawa Timur, Karyadi, dilakukan secara serentak kepada Pemerintah Provinsi Jawa Timur dan kabupaten/kota se-Jawa Timur di Auditorium Kantor BPK, Kamis (2/5/2024) kemarin.

Dalam hal ini, Pj Wali Kota Aries bersama pimpinan DPRD, Sekretaris Daerah, Asisten Administrasi Umum, Inspektur, dan Kepala BKAD, hadir secara langsung untuk menerima penghargaan tersebut.

Usai penyerahan, Pj Aries menyampaikan rasa syukur dan kebanggaannya atas pencapaian ini. Ia menegaskan, keberhasilan tersebut



Pj Wali Kota Batu, Aries Agung Paewai, saat menerima penghargaan Opini Wajar Tanpa Pengecualian (WTP) dari Kepala Kantor BPK Provinsi Jatim, Karyadi, Sidoarjo, Kamis (2/5/2024). (Dok. Prokopim Setda Kota Batu)

merupakan hasil kerja keras seluruh ASN dan komitmen pemerintah dalam memperkuat kapasitas sumber daya manusia.

"Kami di Pemerintah Kota Batu memiliki komitmen untuk terus meningkatkan kapasitas SDM ASN dalam pelaporan keuangan yang transparan, tertib dan akuntabel," ujar Aries.

Menurut Aries, konsistensi dalam meraih opini WTP ini juga didukung oleh evaluasi dan perbaikan yang terus dilakukan berdasarkan rekomendasi

BPK. "Kami terus melakukan pembinaan dan pemantauan, serta meningkatkan kapasitas pengelolaan keuangan untuk memastikan segala sesuatunya berjalan dengan baik dan sesuai standar," jelasnya.

Aries juga menyoroti peran penting Aparat Pengawas Internal Pemerintah (APIP) dan Badan Keuangan dan Aset Daerah (BKAD) selaku Pejabat Pengelola Keuangan Daerah (PPKD) dalam menjaga akuntabilitas. Menurutnya, perangkat daerah ini telah mengawasi

pengelolaan keuangan secara ketat dan bekerja sama secara intensif dengan seluruh perangkat daerah di lingkungan Pemerintah Kota Batu.

Lebih lanjut, untuk mencapai opini WTP sembilan kali berturut-turut ini, Aries menyebut Pemkot Batu telah menjalankan berbagai strategi, termasuk memperkuat pengawasan internal dan melakukan pelatihan berkala bagi ASN. "Pembinaan, pemantauan, dan peningkatan kapasitas pengelolaan keuangan terus dilakukan," kata Aries.

Tak hanya itu, Pj Aries menambahkan, penghargaan opini WTP ini juga mencerminkan kepercayaan publik terhadap pemerintah kota dalam mengelola keuangan dengan baik. "Opini WTP menunjukkan bahwa tata kelola keuangan yang transparan dan akuntabel adalah prioritas kami. Ini adalah hasil kerja keras seluruh tim, dan kami akan terus berupaya meningkatkan kualitas layanan kepada masyarakat," tambahnya.

Aries berharap, keberhasilan ini dapat menjadi motivasi bagi seluruh ASN di lingkungan Pemkot Batu untuk terus bekerja dengan integritas tinggi dan menjunjung prinsip-prinsip akuntabilitas. Ia juga berharap agar pencapaian ini dapat menjadi inspirasi bagi instansi lain untuk selalu menjaga kejujuran dan transparansi dalam pengelolaan keuangan. (Santi/Dya)

Program Makan Siang Gratis di Jatim Kabupaten Malang Diandalkan Penuhi 20% Bahan Baku

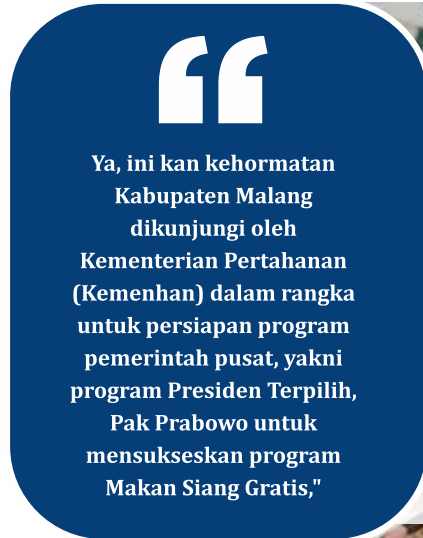
MALANG - Kabupaten Malang diandalkan untuk menjadi penyuplai utama bahan baku Program Makan Siang Gratis khususnya di wilayah provinsi Jawa Timur. Bupati Malang, Sanusi mengatakan, wilayahnya ditargetkan bisa memenuhi 20 persen dari total kebutuhan.

Bupati Sanusi menyatakan, langkah ini diharapkan mampu memberikan dampak positif pada ekonomi lokal dan membuka lapangan kerja baru.

"Ya, ini kan kehormatan Kabupaten Malang dikunjungi oleh Kementerian Pertahanan (Kemenhan) dalam rangka untuk persiapan program pemerintah pusat, yakni program Presiden Terpilih, Pak Prabowo untuk mensukseskan program Makan Siang Gratis," ujar Bupati Sanusi, saat dikonfirmasi awak media, Minggu (5/5/2024).

Dalam persiapannya, Sanusi menyebut, produk-produk yang akan disuplai dari Kabupaten Malang antara lain hasil pertanian, seperti sayur dan buah-buahan, kemudian produk perikanan, seperti ikan segar, dan produk peternakan, seperti susu dan daging.

Sanusi menyatakan harapannya, agar produk lokal dari Kabupaten Malang ini akan mendapatkan nilai tambah dari keterlibatan dalam



Ya, ini kan kehormatan Kabupaten Malang dikunjungi oleh Kementerian Pertahanan (Kemenhan) dalam rangka untuk persiapan program pemerintah pusat, yakni program Presiden Terpilih, Pak Prabowo untuk mensukseskan program Makan Siang Gratis,"

program nasional tersebut, termasuk peluang peningkatan pendapatan bagi petani dan peternak lokal. "Nah harapannya nanti ada dapur-dapur umum yang bisa berdiri di Kabupaten Malang. Disamping itu juga membuka kesempatan pasar tenaga kerja untuk masyarakat Kabupaten Malang," terangnya.

Selain itu, dengan keterlibatan dalam program, Sanusi mengharapkan mampu membuka peluang kerjasama antara peme-



Bupati Malang, Sanusi. (Santi/Lenteratoday)

rintah daerah dan pemerintah pusat, serta memberikan kesempatan bagi pembinaan dan peningkatan kualitas pertanian, peternakan, dan perikanan.

Sementara itu, Kolonel Cku Yos Triyoso, Sekretaris Inspektur Jenderal Kemenhan RI, menekankan bahwa program ini memerlukan koordinasi yang kuat antara pemerintah daerah dan pusat untuk memastikan kesiapan dan kesuksesannya.

Ia menyebutkan, Kabupaten

Malang telah menunjukkan kesiapan yang baik, dengan kemampuan produksi yang cukup untuk memenuhi kebutuhan pangan seperti gula, pangan, dan daging. Diharapkannya, Kabupaten Malang mampu menjadi salah satu daerah di Jawa Timur.

"Oktober targetnya mudah-mudahan mulai segera melakukan kegiatan. Pertama kali di Kabupaten Malang ini," tegasnya. (Santi/dya)

Pemkot Malang Raih Predikat WTP ke-13 Berturut-turut Pj Wahyu: Bukti Pengelolaan Keuangan Transparan dan Akuntabel

MALANG - Pemerintah Kota (Pemkot) Malang kembali meraih predikat Wajar Tanpa Pengecualian (WTP) untuk ke-13 kalinya secara berturut-turut.

Pencapaian ini diakui dalam Laporan Hasil Pemeriksaan (LHP) atas Laporan Keuangan Pemerintah Daerah (LKPD) Tahun Anggaran 2023, yang diserahkan oleh Kepala Badan Pemeriksa Keuangan (BPK) RI Perwakilan Jawa Timur, Karyadi, kepada Pj Wali Kota Malang, Wahyu Hidayat, dan Ketua DPRD Kota Malang, I Made Riandiana Kartika, dalam acara di Sidoarjo, Kamis (2/5/2024).

Pj Wali Kota Malang, Wahyu Hidayat menyatakan, prestasi ini tidak lepas dari kerja keras seluruh elemen di lingkungan Pemkot Malang dalam menyajikan laporan keuangan yang transparan dan akuntabel.

"Alhamdulillah, ini tahun ke tiga belas kita berturut-turut dalam mempertahankan predikat opini WTP. Tentu merupakan capaian yang membanggakan dan berkat kerja keras yang baik dari seluruh elemen di



Pj Wali Kota Malang, Wahyu Hidayat dan Ketua DPRD Kota Malang, I Made Riandiana Kartika, saat menerima penghargaan Wajar Tanpa Pengecualian (WTP) ke-13 kalinya berturut-turut, Sidoarjo, Kamis (2/5/2024). (Dok. Prokopim Setda Kota Malang)

Pemkot Malang dalam menyajikan laporan keuangan yang akuntabel serta transparan," ujar Pj Wahyu saat dikonfirmasi Jumat (3/5/2024).

Menurut Pj Wahyu, predikat WTP merupakan indikator penting dalam mengukur akuntabilitas dan

transparansi dalam pengelolaan keuangan daerah.

Beberapa indikator yang harus dipenuhi untuk meraih predikat ini, sambungnya, meliputi kesesuaian dengan standar akuntansi pemerintahan, kecukupan

pengungkapan, kepatuhan terhadap peraturan perundang-undangan, dan efektivitas Sistem Pengendalian Intern.

Lebih lanjut, Pj Wahyu juga menyampaikan apresiasinya kepada seluruh pemangku kepentingan, termasuk DPRD Kota Malang, atas dukungan dan sinerginya dalam mencapai predikat ini. Ia berharap agar kinerja ini dapat terus ditingkatkan di masa mendatang.

"Saya ucapkan terima kasih dan ini merupakan apresiasi atas kinerja pengelolaan keuangan Pemkot bersama dengan DPRD, yang tentunya ke depan akan lebih mengeratkan barisan dalam membangun budaya pengelolaan keuangan yang semakin akuntabel dan transparan," terangnya.

Diakhir, dengan diraihnya predikat WTP ke-13 kali berturut-turut, Wahyu berharap agar Kota Malang dapat terus memberikan pelayanan terbaik bagi masyarakat dan menjaga transparansi dalam setiap pengunaan anggaran. (Santi/Dya)

ASHIRA ZAMITA

Rilis Single Romantis

MUSISI muda asal Jakarta, Ashira Zamita, mengeluarkan single berjudul "Raja dan Ratu", lagu romantis yang liriknya dibuat berdasarkan kisah pribadinya.

"'Raja dan Ratu' dapat menjadi representasi dari banyak orang, terutama perempuan yang memiliki kecenderungan berekspektasi dan berharap di awal hubungan, meski belum tahu akan berakhir bahagia atau terluka," kata Ashira sebagaimana dikutip dalam siaran pers perusahaan rekaman pada Jumat.

Perempuan kelahiran tahun 2002 yang biasa disapa Cila itu menyampaikan, lirik lagu "Raja dan Ratu" terinspirasi dari tulisan-tulisan yang dibuat sejak tahun 2018 di dalam buku hariannya.

Cila membuat lagu "Raja dan Ratu", yang bergenre pop ballad, dengan bantuan dari Petra Sihombing sebagai produser.

"Aku dari ide hingga membuat sebagian besar lirik. Lalu juga membuat utuh bagian verse di lagu ini. Sementara Petra Sihombing banyak memberikan masukan di beberapa bagian terutama chorus hingga bridge," kata Cila.

Cila juga menyiapkan karya visual untuk lagu "Raja dan Ratu". Menurut dia, karya visual dalam lagu itu berkaitan dengan lagu sebelumnya yang berjudul "Si Perkasa".

Pada Januari 2024 lalu Ashira Zamita merilis single barunya yang berjudul "Si Perkasa" yang dipersembahkan untuk orang-orang yang berusaha tegar namun mengalami banyak pergumulan hidup.

"Si Perkasa" diciptakan sebagai lagu bergenre pop ballad dan mengambil sudut pandang dari seorang teman yang melihat orang tersayang yang terus menerus terlihat kuat.

"Lagu ini lebih khusus lagi aku dedikasikan untuk laki-laki di luar sana, bahwa mereka tidak harus selalu menjadi perkasa, sebab hal itu tidak akan mengurangi rasa hebatnya," kata Ashira Zamita dalam siaran pers di Jakarta.

Ashira Zamita sudah menyiapkan "Si Perkasa" sejak pertengahan 2023 dan akhirnya berhasil dirilis awal 2024 ini dengan durasi 3 menit 38 detik. Wanita yang akrab disapa Cila itu

mempercayakan posisi produser pada SEEK yang telah memiliki banyak sepak terjang sebelumnya bekerja dengan musisi-musisi kenamaan seperti Jaz hingga Eclat Story.

Profil

Ashira Zamita, lahir di Jakarta, 27 Mei 2022 adalah anak tunggal dari ayah yang bernama Irwan Aprizal. Ashira kecil adalah sosok yang pemberani dan ceria. Tak heran di usianya yang masih belia saat itu ia telah lolos casting untuk iklan dan sinetron. Ashira kecil juga hobi bernyanyi.

Ashira Zamita pertama kali debut di dunia acting pada tahun 2007. Ia mendapatkan peran sebagai nadine di sinetron Cinta Fitri Season 1.

Sinetron ini pada masanya sangatlah populer hingga membuat Ashira Zamita pun menjadi terkenal oleh masyarakat Indonesia. Wajahnya yang imut dan gaya aktingnya yang natural membuat ia sangat dicintai.

Berkat kemampuan acting yang mumpuni, Ashira Zamita mendapatkan tawaran-tawaran lain untuk bermain dalam beberapa sinetron, seperti Hafizah (2009), Dewi Bintari (2012), dan Magic In Love (2020).

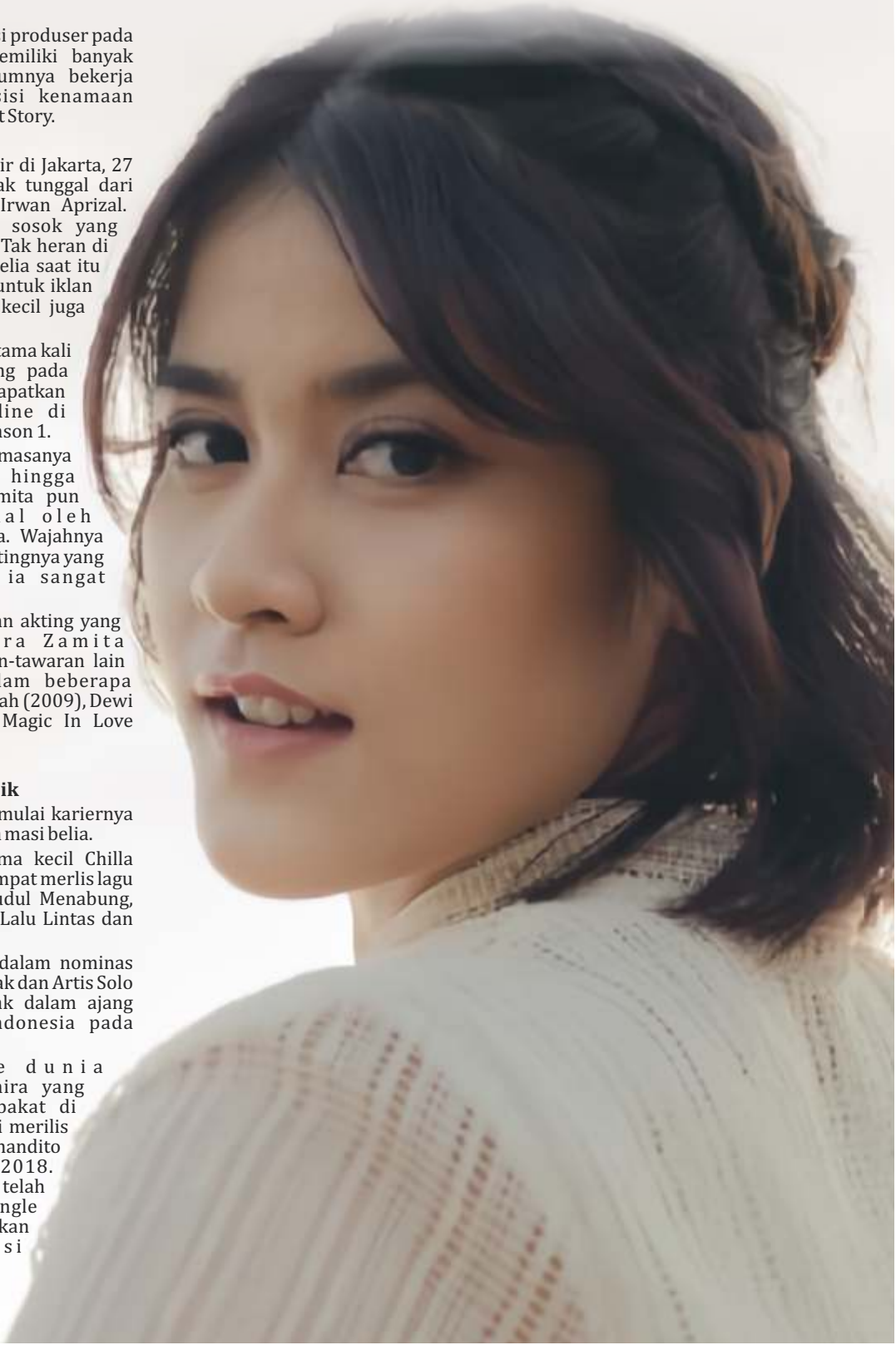
Karier di bidang musik

Ashira Zamita memulai kariernya di bidang musik saat ia masih belia.

Menggunakan nama kecil Chilla Irawan saat kecil ia sempat merilis lagu anak-anak yang berjudul Menabung, Bung Polisi Pengatur Lalu Lintas dan Ayo menanam.

Ia juga masuk kedalam nominas Pencipta Lag Anak-anak dan Artis Solo Perempuan Anak-anak dalam ajang Anugerah Musik Indonesia pada tahun 2011 dan 2012.

Kembali ke dunia entertainment, Ashira yang memang memiliki bakat di bidang Tarik suara ini merilis lagu duet bersama Anandito Dwis pada tahun 2018. Hingga tahun 2022 ia telah merilis 13 buah single diantaranya merupakan single kolaborasi (Antara/selebsquad)



PANAS**EKSTREM****PENGARUHI****KESEHATAN****MENTAL**

PENELITIAN yang diterbitkan jurnal Lancet mengatakan, panas ekstrem dapat berdampak besar pada kesehatan mental Anda, menyebabkan peningkatan agresi, perilaku bunuh diri, kecenderungan depresi, dan penggunaan narkoba.

"Semakin banyak bukti yang menunjukkan bahwa suhu di luar ruangan dapat memengaruhi kesehatan mental, yang khususnya mengkhawatirkan dalam konteks perubahan iklim," tulis penelitian tersebut, seperti dikutip laman. Hindustan Times, Jumat.

Analisis tersebut menemukan bahwa suhu di luar ruangan dikaitkan dengan percobaan bunuh diri, kehadiran di rumah sakit atau masuk rumah sakit karena penyakit mental, dan dampak buruk terhadap kesehatan mental dan kesejahteraan masyarakat.

Sucheta Gore, Psikolog, Mpower menyarankan orang untuk tetap berada di dalam rumah selama kondisi gelombang panas dan melakukan aktivitas dengan lambat.

Gore mengatakan panas terik di

musim panas dapat membuat seseorang menjadi marah dan mudah tersinggung dan seseorang tidak boleh menganggap remeh kesehatan mentalnya dan mengambil langkah untuk memperbaikinya.

"Dari meningkatnya kecemasan hingga meningkatnya depresi, panas terik dapat melampaui dunia fisik dan masuk ke dalam jiwa dari individu yang sudah bergulat dengan tekanan kehidupan modern. Temperatur yang lebih tinggi dapat menyebabkan orang merasa lebih marah, frustrasi, dan mudah tersinggung," katanya.

Risiko tekanan emosional dan masalah kesehatan mental baik lainnya juga ada selama gelombang panas ekstrem.

Penelitian menunjukkan bahwa area otak yang bertanggung jawab untuk menyusun dan menyelesaikan tugas-tugas kognitif yang kompleks terganggu oleh tekanan panas.

Gore menyarankan beberapa langkah yang dapat kita ambil untuk melindungi kesehatan mental kita di tengah panas terik, seperti tetap terhidrasi, makan makanan sehat

untuk kesehatan fisik, batasi aktivitas di luar, kenakan pakaian yang nyaman jika berpergian.

Selain itu, batasi konsumsi kafein dan alkohol selama musim panas, dan luangkan waktu dan investasikan dalam aktivitas perawatan diri seperti mandi air dingin.

Huffington Post, menulis bahwa panas ekstrem merupakan pemicu stres yang tidak terkendali sehingga membuat masyarakat merasa lelah, jengkel, mudah tersinggung, hingga bisa mengacaukan pikiran.

Cuaca panas membuat pekerja mudah berkeringat dan kelelahan hingga membuat mereka mudah stres saat bekerja dan muncul perasaan gelisah.

Selain itu, suhu tinggi juga dikaitkan dengan gangguan memori, perhatian atau fokus, hingga panjang pendeknya waktu untuk bereaksi terhadap suatu rangsangan atau stimulus.

"Panas ekstrem yang berkepanjangan merupakan pemicu stres dari lingkungan yang tidak bisa dikendalikan oleh manusia," kata

direktur psikologi di Rumah Sakit Silver Hill, Connecticut, Amerika Serikat, Michael Groat.

Hilangnya rasa kendali atas diri itu adalah faktor risiko yang buruk bagi kesehatan mental.

Tanpa ada rasa kendali pada diri, seseorang akan sulit lebih sulit menghadapi stres serta bangkit dari depresi.

"Gejala stres ekstrem dari waktu ke waktu mirip dengan gejala depresi yang membuat seseorang sulit berkonsentrasi, kelelahan, kehilangan motivasi, hingga mengubah suasana hati," tambahnya.

Namun, Groat mengingatkan, masalah gangguan kesehatan mental bukan hanya tentang kecemasan, depresi, bipolar, atau skizofrenia seperti yang sering dipelajari dalam banyak studi.

"Gangguan tidur seperti insomnia, tidur tidak nyenyak atau mudah terbangun di tengah-tengah tidur, dan gangguan tidur lainnya berdampak langsung pada suasana hati dan kesejahteraan," ujarnya (Antara/Kompas)

"Dari meningkatnya kecemasan hingga meningkatnya depresi, panas terik dapat melampaui dunia fisik dan masuk ke dalam jiwa dari individu yang sudah bergulat dengan tekanan kehidupan modern. Temperatur yang lebih tinggi dapat menyebabkan orang merasa lebih marah, frustrasi, dan mudah tersinggung,"

Sucheta Gore, Psikolog, Mpower

BOCORAN PONSEL GOOGLE PIXEL 8A

HINGGA saat ini sudah ada beberapa bocoran informasi mengenai spesifikasi ponsel Google Pixel 8a yang diperkirakan diluncurkan di ajang Google I/O 2024.

Bocoran terbaru datang dari pembocor informasi teknologi MysteryLupin, yang membagikan berkas PDF berisi informasi detail mengenai spesifikasi ponsel baru penerus Google Pixel 7a tersebut di platform media sosial X.

Menurut bocoran informasi yang dikutip oleh Gizmochina pada Sabtu (4/5), Google Pixel 8a berukuran 152.1 x 72.7 x 8.9 mm dan beratnya 188 gram.

Ponsel itu akan memiliki layar 6,1 inci dengan refresh rate 120Hz dan kecerahan puncak 2.000 nits. Layar ponsel bakal dilindungi Corning Gorilla Glass 3.

Perangkat tersebut katanya dijalankan menggunakan chip Tensor G3. Pilihan memorinya mencakup RAM LPDDR5x 8 GB dan memori penyimpanan UFS 3.1 256 GB.

Di sisi perangkat lunak, Google Pixel 8a diperkirakan mendapat beberapa fitur baru seperti Magic Touch-up, Better Grip Magic, dan Real Tone.

Perangkat tersebut akan mendapatkan pembaruan perangkat lunak selama tujuh tahun seperti Pixel 8 dan 8 Pro.

Google Pixel 8a dilengkapi dengan baterai 4.492mAh yang mendukung pengisian daya Qi menggunakan kabel dan nirkabel 27W.

Demi keamanan, pengguna akan bisa memanfaatkan pemindai sidik jari pada layar dengan tambahan face unlock.

Dalam hal kamera, Google tampaknya tidak melakukan perubahan dari Pixel 7a. Google Pixel 8a dilaporkan masih memiliki

pengaturan kamera belakang ganda dengan sensor utama 64MP dan sensor ultrawide 13MP.

Kedua lensa itu telah memiliki dukungan stabilisasi gambar optik.

Selain itu, ada kamera 13MP yang disematkan pada bagian depan perangkat tersebut, yang diperkirakan hadir dalam warna Bay, Lime Green, Obsidian, dan Porcelain.

Google Pixel 8a juga memiliki peringkat ketahanan air dan debu IP67, port USB 3.2 Type-C, konektivitas Wi-Fi 6E, dan dukungan untuk 4G LTE dan 5G.

Bocoran informasi juga mencakup kisaran harga. Harga Google Pixel 8a di pasar Eropa diperkirakan 549 Euro atau sekitar Rp9,4 juta.

Find My Device

Perangkat Google seri Pixel 8 akan mendapatkan fitur pelacak ponsel hilang Find My Device versi terbaru yang tetap bisa berfungsi meskipun ponsel dalam keadaan mati.

Find My Device akan hadir pada perangkat yang berjalan dengan sistem operasi Android 15. Pengulas teknologi Mishal Rahman, melansir laporan Android Police, Sabtu, mengatakan kemungkinan Find My Device akan hadir pada Google Pixel 8 dan Pixel 8 Pro ke atas.

Menurut dia, fitur Powered Off Finding memungkinkan perangkat menyimpan suar Bluetooth yang telah dihitung sebelumnya di memori pengontrol Bluetooth. Artinya, meskipun perangkat dimatikan, perangkat tersebut dapat terus menyiarkan sinyal Bluetooth ke perangkat terdekat.

Saat sebagian besar perangkat Android dimatikan, biasanya pengontrol Bluetooth-nya berhenti menerima daya. Hal itu membuat perangkat tersebut tidak dapat

menyiarkan suar dan dengan demikian dapat ditemukan oleh perangkat Android terdekat lainnya yang merupakan bagian dari jaringan Find My Device.

Pembuat perangkat perlu melakukan beberapa pekerjaan teknis tambahan untuk mendukung fitur ini.

Misalnya, mereka perlu mendukung lapisan abstraksi perangkat keras Bluetooth Finder sehingga OS Android dapat mengaktifkan mode Powered Off Finding dan mengirimkan suar Bluetooth yang telah dihitung sebelumnya di memori pengontrol Bluetooth (Antara)



8 KEBIASAAN YANG BISA BIKIN PIKUN

SERING kehilangan kunci rumah? Lupa meletakkan barang? Kebiasaan sehari-hari berikut bisa memengaruhi memori Anda.

Semua orang kadang lupa akan sesuatu. Namun, saat terjadi berulang, tentu saja ini sangat mengganggu, bahkan bikin frustrasi.

"Ada sejumlah kebiasaan umum yang bisa membuat kita lebih pelupa," kata kata Michele Goldman, psikolog dan penasihat Hope for Depression Research Foundation, mengutip dari Huffington Post.

Di bawah ini terdapat beberapa kebiasaan yang bikin Anda jadi gampang lupa.

1. Begadang

Tidur punya banyak manfaat, termasuk meningkatkan daya ingat. Kurang tidur memengaruhi kemampuan mempelajari hal baru hingga 40 persen.

2. Multitasking

Kelupaan sering kali berkaitan dengan atensi atau perhatian. Jika **t i d a k** memberikan perhatian

penuh, gampang beralih, maka informasi tidak sepenuhnya diserap.

Multitasking atau mengerjakan beberapa hal bersamaan dapat mengganggu atensi dan penyerapan informasi.

"Mengerjakan berbagai tugas pada waktu yang sama sebenarnya dapat menyebabkan berkurangnya produktivitas dan lebih banyak kelupaan," kata psikolog Julia Kogan.

3. Malas bergerak

Malas bergerak berkontribusi pada kesulitan mengingat. Aktivitas fisik atau olahraga meningkatkan

aliran darah ke otak dan membantu melindungi sel-sel otak.

Selain itu, riset menemukan, kebiasaan tidak banyak bergerak berhubungan dengan penipisan di beberapa bagian otak yang penting untuk mengingat.

4. Kurang asupan vitamin B1 dan B12

Sering lupa juga bisa disebabkan kurang asupan vitamin B1 atau B12. Mengutip dari Forbes, vitamin B1 atau tiamin adalah kunci pertumbuhan, perkembangan, dan fungsi sel. Sementara vitamin B12 membantu menjaga kesehatan darah dan sel saraf.

5. Konsumsi alkohol

Bagian otak yang berhubungan dengan memori lebih rentan terhadap kerusakan akibat alkohol dibanding bagian otak lain. Konsumsi alkohol berlebihan bakal berdampak buruk pada kemampuan mengingat. Faktanya, demensia terkait alkohol menyumbang 10 persen dari seluruh kasus demensia.

6. Merokok

Jika ingin punya ingatan tajam, maka sebaiknya tinggalkan kebiasaan merokok. "Merokok merusak sel otak dan menghambat pembentukan sel baru pada hipokampus yang mana bisa membuat Anda kelupaan," kata psikoterapis Valentina Dragomir.

7. Kamar berantakan

Lingkungan yang kacau dan berantakan sering kali tak masalah buat sebagian orang. Namun, kebiasaan membiarkan kondisi lingkungan berantakan membuat Anda gampang lupa. Goldman merekomendasikan untuk menemukan sistem penyimpanan yang cocok. Anda bisa mencatat di buku khusus, membuat jadwal, kotak tertentu untuk barang yang sudah tidak digunakan dan cara-cara lain

8. Tidak Melakukan Pemeriksaan Kesehatan Rutin

Beberapa kondisi kesehatan, seperti kencing manis dan tekanan darah tinggi, dapat meningkatkan risiko pikun. Penting untuk melakukan pemeriksaan kesehatan rutin dan mengikuti anjuran dokter Anda.

Dengan menghindari kebiasaan-kebiasaan ini, Anda dapat membantu menjaga kesehatan otak Anda dan mengurangi risiko pikun. (CNN)



Gempar Gaya Hedon ... (dari Hal 1)

KEMENKO PMK buka suara terkait heboh sejumlah mahasiswa penerima Kartu Indonesia Pintar Kuliah (KIPK) disebut bergaya hedonistik. Kemenko PMK mengatakan mahasiswa hedonis tersebut telah mengundurkan diri dari program KIPK.

"Menegenai ramainya unggahan media sosial terkait dugaan salah sasaran ini juga harus disikapi dengan bijak, bahwa evaluasi yang dilakukan juga harus menyeluruh. Pihak kampus sudah melakukan evaluasi dan yang bersangkutan mengundurkan diri dari program tersebut," kata Deputy Bidang Koordinasi Peningkatan Kualitas Pendidikan dan Moderasi Beragama Kemenko PMK Warsito kepada wartawan, Minggu (5/5/2024).

Warsito mengatakan program KIPK telah dirancang secara detail untuk disalurkan kepada pihak yang memang layak menerima beasiswa. Namun, pihaknya juga tidak menutup diri adanya salah sasaran penyaluran beasiswa merujuk ke kasus penerima KIPK tapi bergaya hedonistik tersebut.

"Kita harus mengakui bahwa masih ada masalah dan saya meyakini kejadian ini menjadi bagian penting bagi pemerintah dan perguruan tinggi untuk bersama-sama memperbaiki semua prosedur movev KIP Kuliah. Tentunya persoalan yang viral ini juga menjadi catatan pemerintah untuk melakukan perbaikan khususnya yang terkait dengan penentuan kelompok sasaran," jelas Warsito.

Dia menjelaskan para penerima KIPK sebelumnya telah terjaring melalui seleksi yang ketat. Namun ada sejumlah kasus di mana para penerima kemudian bisa naik taraf ekonominya. Warsito mengatakan para penerima beasiswa KIPK yang secara ekonomi telah membaik seharusnya berinisiatif untuk mengundurkan diri.

"Yang juga penting menjadi perhatian kita adalah terkadang mereka yg mendapat KIP Kuliah pada awalnya layak dan sesuai persyaratan, namun dalam perkembangannya yang bersangkutan atau keluarga telah membaik ekonominya. Idealnya, saat kondisi ekonomi si penerima sudah membaik, maka dengan sukarela memproses pengunduran diri dari program KIP Kuliah. Sehingga tidak menimbulkan kontroversi seakan-akan KIP Kuliah tidak tepat sasaran," papar Warsito.

Lebih lanjut Warsito mengatakan pihaknya akan melakukan evaluasi terkait pendataan penerima KIPK. Pihaknya juga akan melibatkan masyarakat dalam pengawasan para penerima beasiswa KIPK tersebut.

"Dengan kejadian ini, pemerintah tentu akan mengevaluasi sistem movev yang terpadu berbasis NIK dan NPWP misalnya dan dilengkapi dengan mekanisme movev yang melibatkan laporan masyarakat serta media social," katanya.

Terpisah, Kemdikbudristek, Abdul Kahar pun mengimbau perguruan tinggi untuk mengevaluasi penerima KIP Kuliah setiap semester.

Hal ini sebagai upaya untuk mengatasi agar penerima KIP Kuliah tidak sesuai dengan ketentuan atau dalam kasus ini bukan dari keluarga kurang mampu, dapat diberhentikan sebagai penerima. Kuota KIP Kuliah tersebut dapat diajukan pergantian kepada mahasiswa yang memenuhi syarat.

"Kami minta ke Perguruan Tinggi untuk melakukan evaluasi, jangan-jangan memang anak ini dari awal tidak layak menerima KIP Kuliah," kata Abdul saat dihubungi, Jumat malam, 3 Mei 2024.

Menurut Abdul, kasus pemberhentian atau pengunduran diri dari status penerima KIP Kuliah ini sudah terjadi di beberapa kampus di setiap semester. "Hal ini terjadi karena boleh jadi ada anak dari awal tidak memenuhi syarat tapi baru ketahuan," ujarnya.

Kasus lainnya, ada anak yang merasa sudah tidak layak lagi menerima KIP Kuliah karena mungkin saat masuk kuliah sebagai orang miskin atau rentan miskin, tapi kemudian ekonominya membaik.

Salah satu kasus yang menjadi perhatian adalah mahasiswi Universitas Diponegoro atau Undip penerima KIP Kuliah yang menampilkan gaya hidup mewah dan mampu membeli barang bermerek dalam unggahan media sosialnya. Kasus itu diungkap oleh akun X @undipmenfess. Mahasiswi tersebut dilaporkan kini sudah mengundurkan diri sebagai penerima KIP Kuliah.

Menanggapi kasus mahasiswa itu, Abdul mengatakan, misalnya, saat pandemi orang tua yang bersangkutan kehilangan pekerjaan atau bangkrut usahanya. Namun, karena kondisi sekarang sudah membaik dan yang bersangkutan merasa tidak layak lagi, maka yang bersangkutan mengajukan pengunduran diri sebagai penerima KIP Kuliah.

Dengan adanya kasus itu, Abdul mengatakan Kemdikbudristek akan semakin meningkatkan pengawasan dan imbauan kepada perguruan tinggi agar dalam penerima KIP Kuliah benar-benar diseleksi dengan sebaik-baiknya. "Jangan hanya melihat dokumen yang di-upload saja oleh mahasiswa, tapi harus betul-betul melakukan verifikasi dan kalau memungkinkan, yang terjangkau dilakukan kunjungan untuk mengetahui kondisi keluarganya," kata dia.

Pro-Kontra Warganet

Sorotan terhadap bantuan KIP Kuliah bermula dari unggahan akun X @undipmenfess yang kecewa kepada seorang mahasiswi Undip berinisial CMJ yang disebut bergaya hidup mewah padahal menerima bantuan KIP Kuliah.

"-dips! jujur ganyangka bgt aku dikasih tau ternyata dia juga penerima kiptk, kecewa bgt pdhl bisa mengundurkan diri ya," cuit @undipmenfess.

Unggahan ini sontak mendapatkan respon pro dan kontra di kalangan warganet, apakah pemberian KIP Kuliah tepat sasaran atau

tidak, bahkan memunculkan beberapa penerima bantuan lainnya yang disebut kerap bergaya mewah.

"Bukan iri sama yang dapet kiptk, tapi gak terima kalo salah sasaran. Banyak diluar sana yang bener" gak mampu dan pengen kuliah gabisa," tulis @anyboutkiky.

"Bahkan sampai pinjol buat bayar ukt di ui! makanya jangan heran kenapa banyak yang sakit hati kalo liat anak KIPK buang-buang uang negara buat beli boba, sepatu, tas, dll," ungkap @uibaseNG.

"Gw anak KIPK lama, kalo mau ngafe harus pikir" lagi. Ngafe juga bisa diitung jari (gk sampe 10 kali). Lebih suka ndekem di kosan, hemat. Hp gw juga baru ganti taun lalu karna hp lama mati total itupun andro 3jt," tulis @lemories201.

"Selamat hari pendidikan nasional. Semoga kita selalu sadar bahwa dalam sistem pendidikan kita masih terjadi ketimpangan. Oleh karenanya, selalu mawas diri untuk tidak mengambil hak orang lain seperti fasilitas beasiswa KIPK, padahal dirimu mampu tanpa itu. Ingat, mawas diri." @TheLawlessX.

Terdapat juga unggahan lain yang memiliki pandangan berbeda. "Mindset mahasiswa yg busuk Penerima KIPK itu harus miskin dari awal kuliah sampai lulus Ga boleh sukses, atau merasakan enaknya hasil kerja keras mereka. Balik lagi, biasanya yg IRI ini adalah kelas menengah yg mereka ga bs dapet Beasiswa, mrk ga suka org lain bahagia," dikutip dari @vanh_loew

Koordinator Nasional Jaringan Pemantau Pendidikan Indonesia (JPPI) Ubaid Matraji mengatakan dugaan pemberian KIP Kuliah yang tidak tepat sasaran disebabkan oleh proses pengelolaan bantuan yang tertutup, tidak transparan dan tidak akuntabilitas, mulai dari perencanaan hingga penetapan.

Selain itu, Ubaid melihat, tidak ada juga pelibatan pihak luar kampus dalam rangkaian proses seleksi itu.

"Tidak pernah dishare satu lembaga pendidikan itu kuotanya berapa? Lalu cara daftarnya bagaimana? Proses verifikasinya bagaimana? Semua dilakukan diam-diam, tiba-tiba ada pengumuman. Jadi didata sendiri, diumumkan sendiri. Kan jeruk makan jeruk, tidak ada kontrol sosial," katanya.

Ketertutupan ini kata Ubaid memunculkan potensi terjadinya penyelewengan. "Yang paling fatal adalah proses verifikasi. Ini tidak dilakukan dan diduga banyak terjadi 'peserta titipan'," tudingnya.

Dampaknya, kata Ubaid, banyak mahasiswa yang tidak laik malah mendapat bantuan, dan sebaliknya, mereka yang pantas malah tidak terpilih.

"Dan kejadian ini pasti terjadi secara nasional, tidak hanya di Undip," ujarnya.

Senada, pemerhati pendidikan dan juga dosen di Universitas Multimedia Nusantara (UMN) Doni Koesoema menyoroti tidak adanya data yang terintegrasi untuk mengukur kemampuan ekonomi

keluarga calon mahasiswa.

"Masalah KIP itu yang mengurus banyak, data campur aduk, harusnya satu data. Sehingga tidak dimain-mainkan data itu, data kita tidak terintegrasi," katanya.

Doni mencontohkan, di dekat rumahnya, terdapat satu keluarga yang dia sebut mampu membiayai kuliah anaknya namun mendapatkan KIP Kuliah.

"Dia bisa meminta surat keterangan tidak mampu dari kelurahan setempat, saya tidak tahu bagaimana prosesnya, kemudian mengajukan KIP Kuliah untuk anaknya dan berhasil," katanya.

Sebaliknya, katanya, anak dari seorang ibu tunggal yang memiliki tiga anak dan berpenghasilan di bawah Rp3,5 juta tidak mendapat bantuan KIP Kuliah.

"Kasus-kasus ini banyak terjadi dimana-mana. Ini yang harus dibersihkan oleh pemerintah. Karena ini ketidakadilan," katnya.

Selain itu, Doni melihat, permasalahan ini juga disebabkan oleh biaya kuliah yang semakin mahal, membuat orang tua akan memanfaatkan beragam kesempatan untuk meringankan beban mereka.

"Sekarang di kampus negeri saja, biaya UKT kuliah mencapai lebih dari Rp9 juta, tinggi sekali," ujarnya.

Terpisah, Anggota DPR menyebut penerima KIPK yang tak tepat sasaran harus dibatalkan.

"Apabila ditemukan ada penerima yang tidak sesuai maka pihak Kampus bisa mengusulkan mahasiswa/i tersebut untuk dibatalkan sebagai penerima," ujar Wakil Ketua Komisi X DPR RI Hetifah Sjaifudian.

Hetifa berharap penerima KIPK sesuai kriteria agar dapat membantu masyarakat yang memiliki keterbatasan ekonomi untuk dapat menempuh pendidikan tinggi.

"Dalam hal ini, jika ditemukan ada permasalahan sebagaimana viral di media, maka Komisi X DPR RI akan melakukan rapat dengan Kemdikbudristek untuk melakukan evaluasi secara menyeluruh," jelasnya.

Anggota Komisi X DPR RI Ledia Hanifa Amaliah turut berkomentar. Ia menyebut penerima KIPK yang tak layak harus mengembalikan uang ke negara.

"Mahasiswa penerima KIPK yang sebenarnya tidak berhak sebaiknya mengembalikan uangnya ke negara," ujar Ledia.

Ledia juga menyarankan sebaiknya mahasiswa yang tak layak terima KIPK jujur melaporkan bahwa dirinya tak masuk kualifikasi penerima KIPK.

"Karena berarti sudah mengambil hak orang lain," jelas Ledia.

Ia mengatakan pihak kampus harus turun tangan mendata ulang penerima KIPK agar sesuai kualifikasi. Selain itu, ia juga meminta Kemdikbudristek turut melakukan verifikasi kembali.

"Kemendikbud harus melakukan verifikasi kembali. Tetap ada verifikasi data oleh kampus," sambungnya. (wid, ist, ant/ dya)

Gaungkan Sport Tourism Disbudpar Jatim Geber Mountain Bike 2024 di Probolinggo



Start pemberangkatan Wisata Mountain Bike 2024 di Desa Bermi Kec. Krucil Kabupaten Probolinggo, Minggu (5/5/2024). Tampak Kepala Bidang Destinasi Pariwisata, Dra.Susiati,MM memegang bendera start.

PROBOLINGGO -Dinas Kebudayaan dan Pariwisata (Disbudpar) Provinsi Jawa Timur (Jatim) menggelar Wisata Mountain Bike 2024 di Desa Bermi, Kecamatan Krucil, Kabupaten Probolinggo, Minggu (5/5/2024). Kegiatan ini sekaligus untuk memperkenalkan tren Sport Tourism di Jatim.

Sebanyak 300 orang ikut memeriahkan acara ini. Mereka terdiri dari komunitas fotografer hingga pegiat sport tourism, khususnya sepeda gunung /mountain bike dari berbagai wilayah di Jawa Timur dan luar Jawa.

Hadir dan memberangkatkan peserta mountain bike di garis start, Kepala Bidang Destinasi Pariwisata, Dra.Susiati,MM mewakili Kadisbudpar Jatim Evy Afianasari ST, MMA. Didampingi oleh Pj Bupati Probolinggo, Ugas Irwanto, S.Sos, M.Si;

Komisi B DPRD Provinsi Jatim H. Mahdi dan sejumlah pejabat jajaran Pemkab Probolinggo, pimpinan, penggemar dan pengusaha sepeda gunung.

"Tujuannya adalah agar pelaku pariwisata atau instansi terkait dapat memanfaatkan potensi sport tourism di Provinsi Jawa Timur dengan optimal dan tetap pada prinsip pembangunan pariwisata berkelanjutan," ujar Susiati.

Melalui kegiatan ini, kata Susiati, diharapkan para pelaku pariwisata serta instansi terkait pariwisata dapat menambah pengetahuan dan referensi terkait destinasi pariwisata sport tourism. Selain itu, kegiatan serupa bisa diaplikasikan di daerahnya masing-masing sesuai dengan karakteristik yang ada.

Kadisbudpar Jatim Evy Afianasari ST, MMA mengemukakan, Provinsi Jawa Timur memiliki banyak tempat

indah untuk pengembangan Sport Tourism. Menurut catatan, kurang lebih terdapat sekitar 70 daya tarik wisata yang bisa dimanfaatkan sebagai Sport Tourism. Mulai dari gunung, laut, dan danau. Tak hanya alam yang indah, tapi juga kaya dengan seni dan budaya.

Diketahui, Sport Tourism sudah memiliki pasar sangat besar, sangat luas yang memberikan multiplier effect pada kegiatan ekonomi masyarakat. Yang mana melalui keberadaan acara - acara olahraga yang besar, harapannya daerah wisata yang dilalui semakin populer.

"Sebelumnya saya atas nama Pemerintah Provinsi Jawa Timur menyampaikan apresiasi dan penghargaan yang setinggi-tingginya atas terlaksananya kegiatan ini. Tentunya berkat kolaborasi dengan tim Prabu atau Probolinggo Trail Bersatu yang baik dan maksimal," ujarnya dalam amanat yang disampaikan Kabid Destinasi Pariwisata, Dra.Susiati,MM.

Lebih lanjut dikatakannya ,Provinsi Jawa Timur merupakan Provinsi yang akan terus dikunjungi oleh wisatawan. Pemerintah pusat menargetkan terdapat 324 juta pergerakan kunjungan wisatawan di Jawa Timur.

Semakin banyak wisatawan yang datang, akan semakin meningkatkan geliat perekonomian di Provinsi Jawa Timur. Sehingga akan menghasilkan multiplier effect yang positif untuk peningkatan pembangunan Provinsi Jawa Timur.

Berbagai upaya dilakukan mulai dari pengembangan infrastruktur dan aksesibilitas baik darat, laut, maupun udara, serta peningkatan atraksi

wisata. Menurut data, Provinsi Jawa Timur memiliki 1.368 daya tarik wisata dan 630 desa wisata pada tahun 2024.

Untuk diketahui, aktivitas olahraga yang bisa dilakukan di Jawa Timur diantaranya golf, menyelam, arung jeram/rafting, memancing, paralayang, dan lain sebagainya. Ditegaskannya, komunitas-komunitas di daerah bersangkutan juga dapat turut menggerakkan perekonomian wilayah sekitarnya.

"Potensi-potensi tersebut membuat Jawa Timur sangat layak mengembangkan wisata olahraga, seperti kegiatan mountain bike yang kita laksanakan pada hari ini di Desa Bermi, Kabupaten Probolinggo," katanya.

"Dengan adanya kegiatan ini, besar harapan saya kepada teman - teman supaya kedepannya dapat membantu mempromosikan destinasi wisata Jawa Timur, seperti wisata minat khusus sport tourism ini kepada masyarakat yang lebih luas," lanjutnya.

Pihaknya optimis peluang pengembangan sport tourism ini akan semakin besar nanti. Peralannya, kini tren masyarakat lebih memilih berolahraga dan berwisata di ruang terbuka, di alam bebas. "Peluang ini harus kita manfaatkan sebaik-baiknya dengan tetap mengedepankan prinsip prinsip pembangunan pariwisata berkelanjutan," tegasnya.

Sementara itu Pj Bupati Probolinggo Ugas Irwanto, S.Sos, M.Si menyatakan kegiatan seperti ini sangat positif dan bisa menjadi strategi untuk memasyarakatkan olahraga serta memicu geliat wisata.

"Saya ucapkan selamat, semoga dalam rangka untuk bergowes bersama sambil menikmati daerah-daerah pegunungan, tetap sehat, selamat dan tetap jalin silaturahmi keluarga besar Probolinggo," paparnya.(ADV)

