

MEMPERTANYAKAN KEBIJAKAN PRABOWO MEMULANGKAN 'BALI' NINE' HINGGA MARY JANE

Lima orang terpidana mati narkoba yang merupakan anggota kelompok 'Bali Nine' telah pulang ke Australia setelah hampir 20 tahun mendekam di penjara Indonesia, Minggu (15/12/2024). 'Bali Nine' adalah kelompok penyelundup narkoba yang ditangkap di Bali pada 2005. Dua di antara mereka dieksekusi mati pada 2015, satu meninggal di penjara karena kanker lambung pada 2018, dan satu lainnya telah bebas juga pada 2018 setelah mendapat sejumlah remisi. Selanjutnya, pemerintah Indonesia juga berencana memulangkan terpidana mati kasus penyelundupan narkoba asal Filipina, Mary Jane Veloso, ke negara asalnya. Adapun Mary Jane Veloso adalah terpidana mati kasus narkoba yang ditangkap di Bandara Adi Sutjipto, Yogyakarta, pada 2010 karena kedapatan membawa 2,6 kilogram heroin di kopernya. Pro-kontra terjadi. Berkaca pada masa lalu, Indonesia menolak memulangkan terpidana narkoba Schapelle Corby dengan landasan kuat yaitu karena tidak adanya UU soal pemindahan narapidana. Di sisi lain, Warga Negara Indonesia (WNI) yang terancam hukuman mati di luar negeri menurut data Kementerian Luar Negeri (Kemenlu) RI per Mei 2024 ada 165 orang dengan mayoritas kasus juga terkait narkoba. Langkah pemerintahan Prabowo Subianto inipun dipertanyakan?.

Baca Hal 11....



(Ki-ka) Lima anggota 'Bali Nine' yaitu Scott Rush, Matthew Norman, Si-Yi Chen, Martin Stephens, and Michael Czugaj serta Mary Jane, terpidana mati narkoba yang dipulangkan pemerintah RI ke negara masing-masing. Foto diambil saat mereka ditangkap.(ist)

**Government
(Hal.2)
Presiden Sebut
Napi Bisa Dilatih
Jadi Tentara
Cadangan**

TENTANG BALI NINE

- Sembilan orang yang ditangkap pada tahun 2005 karena mencoba menyelundupkan lebih dari 8 kilogram heroin dari Bali ke Australia. Kasus ini kemudian lebih dikenal dengan sebutan Bali Nine.
- Dua pemimpin kelompok Bali Nine, Andrew Chan dan Myuran Sukumaran, dieksekusi pada 2015.
- Satu-satunya perempuan Renae Lawrence, dibebaskan dari penjara setelah menjalani hukuman penjara selama 13 tahun dari 20 tahun vonis yang didapatkannya. Dia dibebaskan setelah dinilai berkelakuan baik selama di dalam penjara. Namun, setelah dibebaskan dia tidak diperbolehkan masuk ke wilayah Indonesia terkait kejahatan narkotika yang pernah di lakukannya.

- Adapun seorang pria yang juga anggota kelompok meninggal karena kanker pada tahun yang sama.
- Sementara kelima warga Australia terakhir yang terlibat dalam kasus Bali Nine dikembalikan setelah menjalani hukuman lebih dari 19 tahun penjara. Yaitu Scott Anthony Rush, Mathew James Norman, Si Yi Chen, Michael William Czugaj, dan Martin Eric Stephens.

TENTANG MARY JANE

- Mary Jane dijatuhi hukuman mati oleh Pengadilan Negeri Sleman pada 11 Oktober 2010 dalam kasus membawa 2,6 kilogram heroin. Pada 25 April 2010, ia terbang dari Kuala Lumpur ke Yogyakarta membawa tas berisi heroin. Sesampainya di Bandara Internasional Adisutjipto, Sleman, perempuan tersebut langsung ditangkap petugas.

- Vonis mati itu dikuatkan putusan Pengadilan Tinggi Yogyakarta pada 23 Desember 2010 dan putusan Mahkamah Agung pada 31 Mei 2011. Pada 2014, Presiden Joko Widodo menolak permohonan grasi yang diajukan Mary Jane.
- Pada 25 Maret 2015, MA menolak permohonan peninjauan kembali (PK) yang diajukan Mary Jane. Setelah itu, pada 24 April 2015, pengacaranya mengajukan permohonan PK untuk kedua kalinya melalui PN Sleman. Namun, pada 27 April 2015, PN Sleman memutuskan menolaknya.
- Pada 24 April 2015, Mary Jane sempat dipindahkan ke Lapas Nusakambangan di Kabupaten Cilacap, Jawa Tengah. Pemindahan dilakukan karena ia dijadwalkan untuk dieksekusi mati bersama sejumlah terpidana mati lainnya. Namun, rencana eksekusinya akhirnya ditunda.

- Penundaan itu dilakukan karena kepolisian Filipina waktu itu sedang melakukan proses hukum terhadap perempuan yang diduga menjebak Mary Jane untuk membawa narkoba ke Indonesia. Mary Jane kemudian dibawa kembali ke Yogyakarta pada 29 April 2015. Hingga kini, Mary Jane ditahan di Lapas Kelas IIB Yogyakarta di Wonosari, Kabupaten Gunungkidul, Daerah Istimewa Yogyakarta.
- Akhir tahun setelah Natal 2024, Mary Jane direncanakan dipulangkan ke negaranya Filipina

Presiden Sebut Napi Bisa Dilatih Jadi Tentara Cadangan

JAKARTA - Menteri Hukum Supratman Andi Agtas mengungkapkan usulan Presiden Prabowo Subianto terhadap rencana amnesti atau pengampunan puluhan ribu napi yang akan dilakukan. Prabowo memberi saran napi itu masuk dalam program swasembada pangan hingga dilatih dalam Komponen Cadangan (Komcad).

"Presiden menyarankan tadi supaya bagi mereka yang masih berusia produktif, itu sedapat mungkin bisa diikuti dalam kegiatan terkait swasembada pangan, harus dilatih, di luar rehabilitasi," kata Supratman kepada wartawan, di Kompleks Istana Kepresidenan, Jumat lalu dikutip Minggu (15/12/2024).

"Yang kedua, kalau nanti dianggap sudah bisa bebas, Presiden menyarankan untuk bisa ikut dalam komponen cadangan. Bagi yang umur produktif ya, dan masih kuat," sambungnya.

Sebelumnya dalam rapat terbatas di Istana Negara, Jumat (13/12/2024), Presiden Prabowo Subianto setuju untuk memberikan amnesti atau pengampunan terhadap beberapa golongan narapidana.

Dalam rapat itu dihadiri oleh Menteri Koordinator bidang Hukum, HAM, Imigrasi, dan Pemasarakatan Yusril Ihza Mahendra, Menteri Hukum Supratman Andi Agtas, Menteri Hak Asasi Manusia Natalius Pigai.

"Presiden akan memberikan amnesti terhadap beberapa narapidana yang saat ini sementara kami lakukan asesmen bersama dengan Kementerian Imipias," kata Supratman saat memberikan keterangan pers.

Hal ini dilakukan untuk mengurangi kelebihan kapasitas lapas, juga atas pertimbangan kemanusiaan.

Amnesti untuk 44 Ribu Napi

Sebelumnya, Menteri HAM Natalius Pigai menyebut warga binaan yang akan diberikan amnesti adalah narapidana yang ditahan terkait politik, persoalan UU ITE, warga binaan pengidap penyakit berkepanjangan dan mengalami gangguan jiwa, serta mengidap HIV/AIDS yang perlu perawatan khusus, dan pengguna narkotika yang seharusnya dilakukan rehabilitasi.

"Terkait amnesti ini, salah satu yang menjadi pertimbangan adalah aspek kemanusiaan dan semangat rekonsiliasi. Presiden memiliki



Menteri Hukum, Supratman Andi Agtas bersama Menko Yusril Ihza Mahendra dan Menteri HAM Natalius Pigai konferensi pers usai mengikuti rapat terbatas. (ist)

perhatian pada aspek itu. Maka, tentu saja ini menjadi keputusan politik yang humanis berlandaskan Hak Asasi Manusia sebagaimana tertuang dalam poin 1 Asta Cita," ujar Pigai melalui keterangan persnya, Minggu (15/12/2024).

Pigai mengatakan narapida yang terkait kasus penghinaan kepala negara karena UU ITE sangat berkaitan erat dengan kebebasan berekspresi dan berpendapat.

Hal itu juga berlaku untuk narapidana kasus Papua, orang yang sudah tua, anak-anak dan narapidana yang sudah mengidap sakit berkepanjangan dan mengalami gangguan jiwa yang perlu diberikan pengampunan.

"Ini semua sangat berkaitan dengan sisi-sisi kemanusiaan dan rekonsiliasi. Masalah dengan UU ITE itu HAM, narapidana yang sakit berkepanjangan itu juga HAM, dan yang lain-lain. Artinya, bapak Presiden memberi perhatian pada aspek-aspek HAM dalam pengambilan keputusannya," ucapnya.

Kementerian HAM, lanjut Pigai, juga akan memberi perhatian khusus pada ribuan narapidana ini melalui program Kesadaran HAM.

Sebelumnya, Presiden Prabowo memimpin rapat terbatas bersama sejumlah menteri Kabinet Merah Putih di Istana Merdeka pada Jumat, 13 Desember 2024.

Rapat tersebut membahas sejumlah isu, termasuk pemberian amnesti kepada narapidana tertentu yang dilakukan atas dasar kemanusiaan, mengurangi kelebihan kapasitas lapas, dan untuk mendorong rekonsiliasi di beberapa wilayah.

Data sementara dari Kementerian Imigrasi dan Pemasarakatan (Imipias) mencatat ada sekitar 44 ribu narapidana yang berpotensi diusulkan

untuk mendapat amnesti.

Namun, terkait jumlah pastinya masih dalam proses klasifikasi dan asesmen. Selanjutnya pemerintah akan meminta pertimbangan kepada DPR.

Terpisah, Direktur Eksekutif Lembaga Kajian Sabang Merauke Circle, Syahganda Nainggolan berharap, Presiden Prabowo bisa mengikuti langkah kebijakan yang pernah dikeluarkan Presiden ketiga RI, BJ Habibie.

Kala itu, Habibie lebih condong memberikan hak amnesti kepada tahanan kasus politik masa Presiden Soeharto, seperti Sri Bintang Pamungkas, Xanana Gusmao, Budiman Sudjatmiko, Timsar Zubil dan tahanan politik lainnya.

Saat ini, Syahganda berharap Prabowo bisa menggunakan hak amnesti, abolisi, maupun grasi untuk kebutuhan menegakkan demokrasi dan hak asasi manusia. Apalagi di era Presiden Joko Widodo, banyak kasus politik masih menggantung tanpa kejelasan.

"Dalam kasus makar misalnya, status hukum Mayjen (Purn) Kivlan Zen, almarhum Brigjen (Purn) Adityawarman, Brigjen (Pol) Sofyan Jacob, hingga almarhumah Rachmawati Soekarnoputri dan almarhum Lieus Sungkarisma belum di SP3," tegas Syahganda dalam keterangan tertulisnya.

Amnesti terhadap tahanan politik dinilai lebih manusiawi dibandingkan dengan memberi pengampunan terhadap tahanan kriminal.

"Orang-orang yang keluar penjara saat ini mengalami nasib buruk berupa kesulitan membuat SKCK (surat kelakuan baik), kehilangan mata pencaharian dan mengalami gangguan fisik," tandasnya. (sin, rls, ant/dya)

○○○

10 LAPAS DENGAN KELEBIHAN PENGHUNI TERBESAR (PER AGUSTUS 2021)

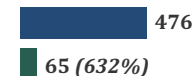
Lapas Kelas II A Bagan Siapi - Api



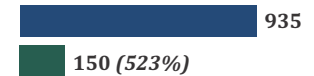
Lapas Kelas II B Lhoksukon



Lapas Kelas II B Bireuen



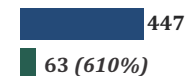
Lapas Kelas II B Humbang Hasundutan



Lapas Kelas II A Balikpapan



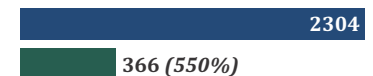
Lapas Kelas II B Idi



Lapas Kelas II B Kutacane



Lapas Kelas II A Banjarmasin



Lapas Kelas II B Tebing Tinggi Deli



Ramai-ramai Respon Wacana Pilkada oleh DPRD

SEJARAH PILKADA DI INDONESIA

AWAL KEMERDEKAAN-ORDE BARU

- Pilkada pada masa awal kemerdekaan telah diatur dalam Undang-Undang (UU) No. 22 Tahun 1948 tentang Pemerintah Daerah.
- Saat itu, kepala daerah diangkat berdasarkan rekomendasi dari Dewan Perwakilan Rakyat Daerah (DPRD). Presiden mengangkat gubernur, sedangkan bupati atau wali kota diangkat oleh menteri dalam negeri.
- Sistem tersebut terus dipertahankan hingga masa Orde Baru. Pengangkatan kepala daerah masih mempertahankan pola sentralisasi kekuasaan.

ERA REFORMASI

- Perubahan terjadi saat Reformasi 1998. Kala itu, Undang-Undang No. 22 Tahun 1999 tentang Pemerintahan Daerah digedok yang memberikan kewenangan otonomi daerah lebih besar. Akan tetapi, sistem pemilihan kepala daerah masih tetap diusulkan DPRD.
- Baru pada tahun 2004, saat diterbitkan Undang-Undang No. 32 Tahun 2004 yang memungkinkan untuk memilih kepala daerah secara langsung.
- Pada Juni 2005, Pilkada secara langsung. Perkembangannya kemudian terjadi pada 2008. Pemerintah mengedok UU No. 12 Tahun 2008 yang memungkinkan seseorang untuk maju lewat jalur independen. Langkah tersebut memungkinkan untuk calon maju tanpa dukungan partai politik.
- Kemudian pada 9 Desember 2015 dilakukan Pilkada serentak yang dilakukan setiap lima tahun sekali.
- Dan, pada 2024 Pilkada serentak digelar melibatkan 37 provinsi, 415 kabupaten, dan 93 kota.



(Ilustrasi) Tahun 2024 menjadi sejarah baru pesta demokrasi Indonesia ketika Pilpres, Pileg dan Pilkada dilakukan serentak di tahun yang sama. (Ist)

musyawarah mufakat untuk demokrasi kita," ujar Cak Imin usai acara meet and greet bersama kader PKB terpilih di Hotel Patra Jasa Semarang, Minggu (15/12/2024).

Sementara, Ketua Dewan Penasihat PKS Tifatul Sembiring secara pribadi setuju dengan wacana Prabowo. Ia beralasan pilkada langsung terlalu mahal dan memecah masyarakat.

"Secara pendapat pribadi saya setuju, Pilkada kabupaten/kota dilakukan via DPRD," kata Tifatul.

Senada, Ketua DPP NasDem Irma Chaniago mengaku setuju wacana gubernur tak lagi dipilih secara langsung. Ia beralasan gubernur sekadar perpanjangan tangan pemerintah pusat.

"Saya usul malah gubernur tidak perlu dipilih langsung," kata Irma. "Toh yang kerja langsung ke masyarakat bupati dan wali kota," ujar dia. Oleh karena itu, Irma tetap setuju jika bupati dan walikota dipilih langsung oleh masyarakat.

PDIP Minta Tak Terburu-buru

Hal berbeda diungkapkan PDIP. Ketua DPP PDIP Ganjar Pranowo berharap Pemerintah tidak terburu-buru dalam menindaklanjuti wacana itu. Ia berharap Pemerintah melakukan diskusi yang mendalam untuk mengkaji wacana tersebut.

"Maka kalau sekarang muncul pikiran lain sebaiknya undang pemangku kepentingan. Ojo kesusu (jangan terburu-buru)," kata Ganjar dalam keterangannya.

Ia menyinggung digelar pilkada langsung lantaran problem saat pemilihan di DPRD. Ia mengatakan ada argumen mencuat jika pemilihan kepala daerah melalui DPRD tidak merepresentasikan kehendak rakyat lantaran terjadi jual beli dukungan.

"Mau sistem apapun yang akan

dipakai kalau masing-masing dari pemangku kepentingan tidak mau ikut aturan atau penegak aturannya lemah maka hasilnya akan buruk," tutur dia.

Terpisah, Direktur Eksekutif Lingkar Madani Ray Rangkuti mengkritik rencana tersebut. Ia mengatakan alasan tingginya biaya pilkada adalah dalih klasik yang terus diulang dan tanpa data yang jelas.

"Lagu pilu diputar lagi. Pilkada DPRD. Alasan biayanya terlalu mahal, terkesan klasik diulang-ulang," katanya.

Ray menyatakan, tak ada data valid yang menunjukkan berapa besarnya, ke mana pengalokasiannya, atau bagaimana mendapatkannya. Sejauh ini, kata dia, biaya yang bisa dipastikan adalah dana kampanye yang mereka laporkan ke Komisi Pemilihan Umum Daerah (KPUD).

"Jika menilik laporan dana kampanye itu, hampir tidak ditemukan sinyal kuat bahwa ada biaya paslon yang sangat besar atau mahal," kata salah satu pendiri Komite Independen Pemantau Pemilu itu.

Namun jika kenyataan di lapangan ditemukan banyak dana yang dikeluarkan, Ray menyebut hal itu jelas tidak dibenarkan. Dengan kata lain, ada dana kampanye yang tidak dilaporkan dan hal tersebut merupakan pelanggaran.

Ray menekankan, biaya pilkada langsung jadi mahal karena perilaku tidak jujur, bukan karena kesalahan pada sistem. Dia menyebut praktik-praktik seperti pembelian suara, pembayaran kendaraan politik, hingga suap kepada penyelenggara sebagai akar masalah.

"Paslon dikejar kemenangan bukan keinginan kompetisi yang jujur. Dengan target harus menang itu, maka proses jujur diabaikan. Suara dibeli, perahu dibayar, penyelenggara disuap," katanya.

Dalam hal ini, ujar Ray, masalahnya

bukan pada biaya mahal. Akan tetapi, ada pada tata kelola dan moralitas partai dalam mengusung kandidat mereka.

Ray mengingatkan, pilkada langsung adalah amanah dari para pendiri bangsa. Dia mengutip Pasal 23 UU Nomor 1 Tahun 1957 tentang Pokok-Pokok Pemerintahan Daerah.

"Pada pokoknya seorang kepala daerah itu haruslah seorang yang dekat kepada dan dikenal oleh masyarakat daerah yang bersangkutan itu, dan karena itu kepala daerah haruslah seorang yang mendapat kepercayaan dari rakyat tersebut dan disertai kekuasaan atas kepercayaan rakyat itu. Berhubung dengan itu, maka jalan satu-satunya untuk memenuhi maksud tersebut ialah bahwa kepala daerah itu haruslah dipilih langsung oleh rakyat dari daerah yang bersangkutan," demikian isi pasal tersebut.

Oleh karena itu, kata Ray, sudah seharusnya Indonesia memberlakukan pilkada ini sebagai amanah dari para pendiri bangsa. Amanah itu, kata dia, harus dijaga dan diberlakukan dengan hati-hati.

"Para pemimpin dan pendiri bangsa kita dahulu berpikir dan mendesain Indonesia dengan memandang masa depan, kini, mengapa pemimpin dan elit bangsa ini berpikir dan mendesain Indonesia dengan masa lalu?" kata Ray.

Sebelumnya, Presiden Prabowo Subianto menyatakan tertarik dengan pemikiran Ketua Umum Partai Golkar Bahliil Lahadalia mengenai perbaikan sistem demokrasi. Dia menyoroti mahalnya biaya yang harus dikeluarkan untuk pilkada.

"Saya sangat tertarik pemikiran ketum Golkar, menurut saya hari ini yang paling penting, yang disampaikan Partai Golkar tadi, bahwa kita semua merasakan demokrasi yang kita jalankan ada beberapa hal yang harus kita perbaiki bersama-sama," katanya dalam Puncak Perayaan HUT ke-60 Partai Golkar di Sentul International Convention Center, pada Kamis (12/12/2023).

Prabowo pun mengusulkan pesta demokrasi untuk memilih DPRD saja. Setelah itu, DPRD lah yang akan memilih gubernur hingga bupati. Menurut Prabowo, sistem itu lebih efisien dan bisa menekan banyak biaya.

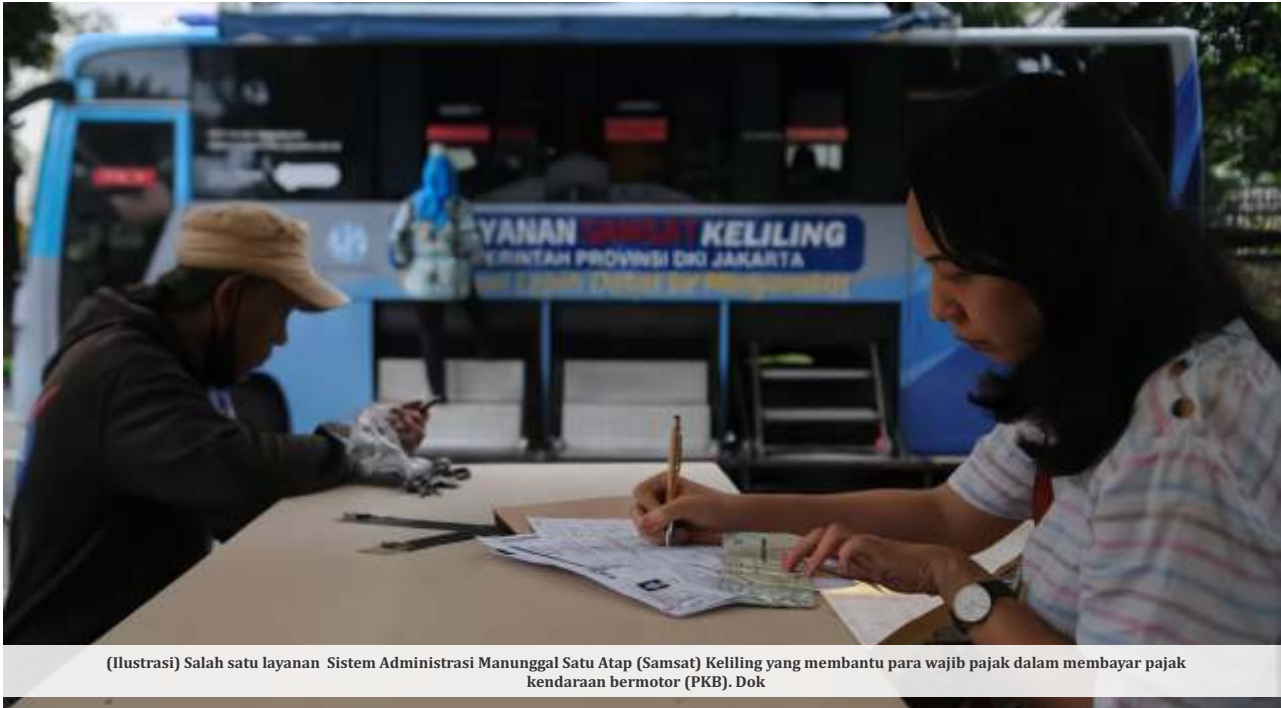
"Saya lihat negara-negara tetangga kita efisien, Malaysia, Singapura, India, sekali milih anggota DPRD, sekali milih, ya sudah DPRD itulah yang milih gubernur, milih bupati," ujarnya. (wid, rla, ist, tmo/dya)

JAKARTA-Presiden Prabowo mengusulkan pemilihan kepala daerah atau pilkada dilakukan oleh DPRD. Partai-partai pendukungnya pun satu per satu menyatakan sepakat dengan usulan ini.

Ketua Umum PKB Muhaimin Iskandar (Cak Imin) misalnya, menyambut baik usulan itu. Menurutnya, wacana ini merupakan implementasi dari Pancasila dan lebih efisien ketimbang menggelar pemilihan langsung.

"Ya tentu ini bagian dari evaluasi yang terus kita dalam. Saya secara prinsip setuju karena itu efisien dan melaksanakan sila kelima, dari

Bersiap! Mulai 5 Januari 2025 Pemilik Kendaraan Kena 2 Pajak Baru



(Ilustrasi) Salah satu layanan Sistem Administrasi Manunggal Satu Atap (Samsat) Keliling yang membantu para wajib pajak dalam membayar pajak kendaraan bermotor (PKB). Dok

JAKARTA - Para pemilik kendaraan bermotor bisa dikenakan dua komponen pajak baru yang berlaku mulai 5 Januari 2025. Ini adalah opsen pajak atas Pajak Kendaraan Bermotor (PKB) dan Bea Balik Nama Kendaraan Bermotor (BBN-KB).

Opsen pajak PKB dan BBNKB ditetapkan sebesar 66 persen yang dihitung dari besaran pajak terutang.

Perlu diketahui, saat ini, ada tujuh komponen pajak yang harus dibayar oleh pengguna kendaraan bermotor baru, seperti BBN KB, opsen BBN KB, PKB, opsen PKB, SWDKLLJ, Biaya Adm STNK, dan biaya admin TNKB.

Dengan adanya opsen PKB dan opsen BBNKB, komponen pajak kendaraan bermotor bisa bertambah jadi sembilan pungutan. Nantinya, masyarakat yang membeli kendaraan baru di tahun depan akan dipungut dua pajak tambahan baru tersebut.

Cara hitung-hitungannya dua pajak baru ini adalah, misalnya kendaraan bermotor dikenakan PKB sebesar Rp1 juta, akan ada tambahan opsen PKB sebesar Rp660 ribu. Perhitungannya adalah 66 persen dari PKB Rp1 juta. Dengan begitu, pajak kendaraan tersebut termasuk opsen PKB menjadi Rp 1,6 juta.

Untuk opsen BBNKB, cara menghitungnya juga sama, yaitu ada tambahan sebesar 66 persen dari BBNKB yang ditetapkan. Pemilik kendaraan membayar opsen PKB dan opsen BBNKB ini bersama dengan penyeteroran pajak kendaraan bermotor.

Sementara itu, masyarakat bisa mengecek soal pajak kendaraan

melalui online. Misalnya terkait status dan jumlah pajak kendaraan yang dimiliki secara berkala.

Ketua Bidang Komersial Asosiasi Industri Sepeda Motor Indonesia (AISI) Sigit Kumala mengatakan bahwa tingkat penurunan terhadap pasar motor imbas pajak ini bisa mencapai 20 persen.

"Konsumen motor sangat sensitif terhadap kenaikan harga. Opsen pajak bisa menaikkan harga motor di segmen entry level lebih dari Rp800 ribu, dan segmen mid-high bisa naik hingga Rp2 juta," kata Sigit dalam keterangan dikutip Minggu (15/12/2024).

Beban Baru bagi Rakyat?

Menurut pengamat pajak, Prianto Budi Saptono, skema baru bagi hasil ini diberlakukan karena mekanisme alokasi anggaran dari provinsi ke kabupaten/kota dinilai belum efektif akibat adanya keterlambatan penerimaan.

Dengan adanya opsen PKB dan BBNKB, maka diharapkan kabupaten/kota menerima bagiannya lebih cepat dan transparan.

"Sederhananya saya tinggal di Depok, tapi yang pungut pajak selama

ini Pemprov Jawa Barat," kata Prianto.

"Tapi kan saya juga menikmati fasilitas publik yang disediakan pemerintah kota. Maka wajarlah yang memungut Pemprov Jabar, ada opsen pajak ini ke pemkot."

"Dan uang dari opsen pajak itu ya sebagai pemasukan kas daerah yang diperuntukkan untuk pembangunan kota dan peningkatan pelayanan," ujarnya kemudian.

Sementara, Pengamat pajak, Prianto Budi Saptono, mengatakan dengan penerapan skema baru ini maka nantinya total ada tujuh komponen pajak yang harus dibayar oleh pengguna kendaraan bermotor pada 2025.

Di antaranya BBNKB, opsen BBNKB, PKB, opsen PKB, SWDKLLJ, biaya Adm STNK, dan biaya admin TNKB.

Tapi, menurut pengamatan Budi, keseluruhan beban pajak yang dibayar oleh pengguna kendaraan tidak akan berbeda jauh dengan yang sekarang berlaku.

Hal ini karena pemberlakuan opsen pajak kendaraan bermotor juga dibarengi dengan penurunan tarif PKB dan BBNKB.

Misalnya, tarif PKB untuk

Simulasi Penghitungan Sebuah Kendaraan Bermotor Memiliki Nilai Jual Rp 300 juta

Opsen PKB

- Pertama, hitung terlebih dulu PKB terutang. PKB terutang: tarif pajak PKB provinsi x nilai jual kendaraan 1 persen x Rp 300.000.000 = Rp 3.000.000
- Selanjutnya, kalikan tarif opsen PKB dengan PKB terutang. Opsen PKB: tarif opsen PKB x PKB terutang 66 persen x Rp 3.000.000 = Rp 1.980.000
- Jika dijumlahkan, administrasi pajak kendaraan yang harus dibayar yaitu Rp 3.000.000 + Rp 1.980.000 = Rp 4.980.000
- Golongan IV: Rp3.880.400 - Rp6.373.200

Opsen BBNKB

- Pertama, hitung terlebih dulu BBNKB terutang. BBNKB terutang: tarif pajak BBNKB provinsi x nilai jual kendaraan 8 persen x Rp 300.000.000 = Rp 24.000.000
- Selanjutnya, kalikan tarif opsen BBNKB dengan BBNKB terutang. Opsen BBNKB: tarif opsen BBNKB x BBNKB terutang 66 persen x Rp 24.000.000 = Rp 15.840.000
- Jika dijumlahkan, administrasi pajak kendaraan yang harus dibayar yaitu Rp 24.000.000 + Rp 15.840.000 = Rp 39.840.000.

Alasan lain di balik penerapan opsen PKB dan BBNKB adalah:

- Memperkuat sumber penerimaan kabupaten/kota
- Memperbaiki postur Anggaran Pendapatan Belanja Daerah (APBD) dan penurunan belanja mandatory bagi provinsi
- Meningkatkan sinergi pemungutan dan pengawasan pajak antara provinsi dan kabupaten/kota
- Meningkatkan peran Pemerintah Kabupaten/Kota dalam pemungutan PKB dan BBNKB.

kepemilikan kendaraan bermotor pertama ditetapkan maksimal 1,2% dari sebelumnya 2% dan tarif BBNKB dari 20% menjadi 12%.

"Jadi besaran pungutannya mirip dengan yang sebelumnya, tetap sama," ujar Prianto Budi.

"Bedanya kalau dulu misalnya kabupaten/kota nitip tagihan ke provinsi, sekarang enggak perlu lagi dengan skema baru."

"Pajak yang akan diterima kabupaten/kota dan provinsi sudah jelas angkanya dan langsung ditransfer." (wid, ktn, ist, rls/dya)



Konsumen motor sangat sensitif terhadap kenaikan harga. Opsen pajak bisa menaikkan harga motor di segmen entry level lebih dari Rp800 ribu, dan segmen mid-high bisa naik hingga Rp2 juta,"

SIGIT KUMALA
Ketua Bidang Komersial AISI

Buntut Panjang Kasus Penganiayaan Dokter Koas KPK Analisa Harta Rp9,8 M Dedy Mandarsyah

JAKARTA - Sosok Kepala Balai Pelaksanaan Jalan Nasional (BPJN) Kalimantan Barat Dedy Mandarsyah terseret kasus penganiayaan dokter koas Universitas Sriwijaya (Unsri) dan sudah mendapat perhatian khusus dari Komisi Pemberantasan Korupsi (KPK).

Dedy adalah ayah dari Lady Aurelia Pramesti, mahasiswa koas yang protes soal jadwal piket. Protes itu berujung penganiayaan terhadap rekannya yang bernama Luthfi.

Dedy merupakan pejabat Kementerian Pekerjaan Umum. Rekam jejak hartanya tertuang dalam Laporan Harta Kekayaan Penyelenggara Negara (LHKPN) di situs Komisi Pemberantasan Korupsi (KPK).

LHKPN Dedy per 31 Desember 2023 mencapai 9,4 miliar. Dia melaporkan kepemilikan aset tanah dan bangunan senilai Rp750 juta. Tiga aset tanah dan bangunan itu berlokasi di Jakarta Selatan.

Dia mencatat kepemilikan mobil Honda CR-V Tahun 2019 senilai Rp450 juta dengan keterangan sebagai hadiah. Harta bergerak lainnya yang dimiliki Dedy bernilai Rp830 juta.

Selain itu, ada surat berharga Rp670,7 juta. Ada pula kas dan setara kassenilai Rp6,7 miliar.

Total kekayaan Dedy Mandarsyah naik sekitar Rp500 juta dari laporan tahun sebelumnya. Pada 30 Desember 2022, harta kekayaan Dedy di angka Rp8.915.130.867.

KPK menyoroti harta Dedy usai viral penganiayaan dokter koas yang melibatkan anaknya. Direktur Pendaftaran dan Pemeriksaan LHKPN KPK Herda Helmiyaya menyebut analisis terhadap harta Dedy sudah dimulai.

"Berita itu sudah jadi atensi kami dan sedang dilakukan analisis awal dulu sebelum diputuskan apakah perlu dilakukan pemeriksaan atau tidak," ucap Herda dikutip Minggu (15/12/2024).

Sebelumnya, viral penganiayaan terhadap dokter koas Unsri bernama Luthfi. Penganiayaan bermula dari protes Lady Aurelia Pramesti terhadap jadwal piket di musim libur Natal dan tahun baru.

Ibu Lady memanggil Luthfi ke sebuah kafe di Jalan Demang Lebar Daun, Palembang. Dalam pertemuan itu, pria bernama FD memukuli Luthfi



Fadillah alias Datuk (37) tersangka penganiayaan mahasiswa koas Palembang.



Potongan gambar video saat peristiwa penganiayaan di sebuah cafe. (Ist)

karena merasa tak senang dengan sikapnya.

"Pada saat pelapor (Luthfi) menjelaskan kembali kepada ibu Lady, terlapor merasa tidak senang dan langsung memukul pelapor secara membabi buta di bagian kepala, pipi dan cakaran di leher," kata Dirreskrim Polda Sumatera Selatan Kombes Anwar Reksowidjojo.

Sopir Jadi Tersangka

Polisi terus mendalami kasus penganiayaan yang menimpa Luthfi, seorang dokter koas di Palembang. Penganiayaan tersebut dilakukan oleh Fadilla alias DT (37), yang merupakan sopir dari seorang desainer bernama Sri Meilina atau Lina Dedy. Insiden ini dipicu oleh konflik terkait jadwal piket yang melibatkan anak Lina, Lady.

Sebagai pihak yang berinisiatif mengadakan pertemuan dengan korban, Sri Meilina berpeluang menjadi tersangka dalam penganiayaan dokter koas di Kota Palembang.

Lina lah yang berinisiatif menemui Luthfi untuk membahas mengenai jadwal jaga yang dinilai memberatkan anaknya Lady, hingga berujung sang sopir, FD memukuli wajah dan mencakar leher Luthfi.

Dalam keterangannya, Direktur Reserse Kriminal Umum Kepolisian Daerah Sumatera Selatan (Polda Sumsel), Komisariss Besar Polisi (Kombespol) Anwar Reksowidjojo mengatakan, Lina memang tidak ikut melakukan tindakan fisik kepada Luthfi.

Akan tetapi, kepolisian akan tetap mendalami keterlibatan Lina dalam kasus tersebut. Menurut dia, apabila semua unsur alat bukti terpenuhi,

maka Lina berkemungkinan menjadi tersangka.

"Kita dalam dulu peran ibunya seperti apa, apakah ada terkait penganiayaan. Sebab semua saksi belum dipanggil," kata Anwar, Sabtu (14/12/2024).

Menurut Anwar, pihaknya memastikan bahwa proses hukum dalam kasus ini berjalan tanpa adanya intervensi dari pihak manapun. "Dalam kasus ini kami fokus ke penganiayaan, menerapkan pasal 351 KUHP. Tidak ada yang intervensi," tegasnya.

Kasus ini bermula dari protes Lina Dedy terhadap jadwal piket yang ditetapkan korban. Lina merasa jadwal tersebut tidak adil bagi anaknya, Lady, karena bertepatan dengan waktu kumpul keluarga. "Ibu dari teman korban ini mengintimidasi dengan mengatakan kenapa anak saya dijadwalkan saat hari kumpul keluarga?" ungkap Kombes Anwar.

Meskipun korban telah menjelaskan bahwa jadwal tersebut disepakati bersama oleh para koas dan sesuai prosedur, hal ini memicu emosi tersangka DT. Baca juga: Dokter Koas Dianiaya Usai Diprotes Rekan yang Tak Senang Piket di Malam Tahun Baru "Pelaku merasa bahwa korban ini sudah tidak sopan terhadap majikannya," tambah Anwar.

Diberitakan sebelumnya, Fadillah alias DT (37), seorang sopir, resmi ditetapkan sebagai tersangka oleh Ditreskrim Polda Sumatera Selatan setelah menganiaya dokter koas, Muhammad Luthfi. Penetapan status tersangka ini dilakukan setelah pemeriksaan yang berlangsung satu malam pada Jumat (13/12/2024).

Unsri Bentuk Tim Investigasi
Universitas Sriwijaya (Unsri)

membentuk tim investigasi buntut penganiayaan yang dialami mahasiswa koas bernama Luthfi (22) karena masalah jadwal jaga. Unsri juga mengecam penganiayaan tersebut.

"Tindakan kekerasan seperti ini jelas tidak dapat dibenarkan, dan kami mengecam dengan tegas setiap bentuk kekerasan dalam lingkungan kampus maupun di luar kampus," kata Rektor Unsri Prof Taufik Marwa.

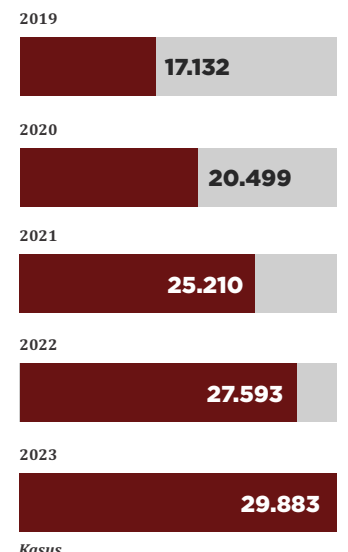
Tim investigasi akan bertugas menyelidiki secara mendalam kasus yang melibatkan M Luthfi (22) dan orang tua dari juniornya, L. Tim tersebut juga bentuk komitmen Unsri memastikan keamanan dan kenyamanan semua mahasiswanya.

"Tim tersebut bertugas untuk mengidentifikasi permasalahan, mendalami fakta, dan mencari jalan penyelesaian yang terbaik," ujarnya.

Unsri berharap kasus tersebut dapat ditangani dengan adil dan transparan. Unsri mendukung proses penyelidikan yang dilakukan pihak kepolisian.

"Kami memberikan apresiasi kepada aparat kepolisian dan sangat-sangat berharap menindaklanjuti kasus ini secara profesional dan berkeadilan. Kami juga menegaskan komitmen kami untuk mendukung proses penyelidikan ini dan bekerja sama sesuai dengan prosedur yang berlaku," katanya.(wid, rls, ist, dtc/dya)

DATA KEKERASAN DI INDONESIA PADA TAHUN 2019-2023



Angkutan Pelajar Gratis

Pemkot Batu Tambah 23 Armada di 2025

BATU- Pemerintah Kota (Pemkot) Batu berencana memperluas layanan Angkutan Pelajar Gratis (Apel Gratis) dengan menambah 23 armada pada tahun 2025. Langkah ini untuk memenuhi tingginya permintaan masyarakat. Juga memberikan kemudahan transportasi bagi pelajar SD, SMP, dan SMA.

Kepala Dinas Perhubungan (Dishub) Kota Batu, Hendry Suseno, mengatakan penambahan armada akan mencakup jalur-jalur sekolah yang sebelumnya belum terjangkau. Sehingga nantinya lebih banyak pelajar dapat memanfaatkan layanan angkutan gratis yang telah terbukti sukses ini.

"Penambahan armada Apel Gratis kami lakukan setelah melakukan kajian mendalam, dan ini merupakan upaya untuk menjawab kebutuhan masyarakat, khususnya pelajar. Kami juga memprioritaskan jalur-jalur yang belum terjangkau layanan Apel Gratis sebelumnya," ujar Hendry, Minggu (15/12/2024).

Hendry menyebutkan, di tahun 2024 ini, jumlah armada Apel Gratis yang beroperasi di Kota Batu tercatat sebanyak 42 unit. Dengan adanya

rencana penambahan 23 armada, jumlah armada yang akan beroperasi pada tahun 2025 akan menjadi 65 unit.

Lebih lanjut, Hendry menjelaskan salah satu jalur baru yang akan dilayani, yaitu jalur menuju SMAN 2 Batu di Kecamatan Junrejo, melalui Jalan AP Katjoeng Permadi, serta jalur menuju SMPN 5 yang melalui Jalan Sumber Brantas.

Hendry mengatakan, "Rute baru untuk SMAN 2 akan melayani tiga jalur utama, yaitu Batu-Landungsari (BL), Batu-Junrejo-Landungsari (BJL), dan Batu-Tlekung-Landungsari (BTL). Sedangkan untuk SMPN 5, jalur yang dilayani di antaranya adalah Batu-Selecta-Sumberbrantas (BSS)."

Selain menambah jumlah armada, Pemkot Batu juga berencana mengatur kembali jam operasional Apel Gratis agar lebih sesuai dengan kebutuhan pelajar. Menurut Hendry, jam operasional akan dibagi menjadi tiga sesi, yakni keberangkatan pagi mulai pukul 05.30 hingga 07.00 WIB, keberangkatan siang pukul 11.00 hingga 12.30 WIB, dan keberangkatan sore pukul 15.00 hingga 16.30 WIB.

"Untuk tahun 2024 ini kan layanan Apel Gratis masih terbatas di

Kecamatan Batu dan jalan-jalan protokol. Namun, di tahun 2025, kami akan memperluas rute layanan ke tiga kecamatan lainnya di Kota Batu," ujar Hendry.

Dijelaskannya, program Apel Gratis ini bertujuan tidak hanya untuk memberikan kemudahan transportasi bagi pelajar, tetapi juga untuk mengurangi angka kecelakaan yang melibatkan pelajar yang menggunakan kendaraan pribadi.

Sebelumnya, Hendry menyebutkan, sebagai langkah untuk membedakan Apel Gratis dari angkutan umum lainnya, Pemkot Batu telah memberikan tanda khusus berupa tulisan "Apel Gratis" pada setiap armada yang dilibatkan dalam program ini. Selain itu, Pemkot Batu juga telah bekerja sama



Pj Wali Kota Batu, Aries Agung Paewai saat meninjau operasional Apel Gratis. (Santi/Lenteratoday)

dengan aliansi pengemudi Mobil Penumpang Umum (MPU) yang berasal dari berbagai trayek di Kota Batu.

"Kami berharap, dengan meluasnya pelayanan ini nanti, pelajar lebih memilih angkutan umum sebagai sarana transportasi yang lebih aman dan efisien," tutup Hendry. (Santi/Dya)

Atasi Pohon Tumbang saat Musim Hujan

DLH Kota Malang Bakal Tanam 9.362 Pohon Asam Jawa



Ilustrasi: pohon-pohon di pinggir jalan Kota Malang. (Santi/Lenteratoday)

MALANG - Dinas Lingkungan Hidup (DLH) Kota Malang tengah merancang strategi jangka panjang untuk mengurangi risiko pohon tumbang yang kerap terjadi saat musim penghujan. Salah satu langkah yang direncanakan, yakni penanaman 9.362 pohon asam jawa yang diproyeksikan pada tahun 2025.

"Memang kalau dari akademisi, itu

menyarankan agar pohon-pohon yang sekarang ada di pinggir-pinggir jalan seperti bringin, trembesi, itu bisa diganti dengan penanaman pohon asem jawa dan pohon johar," ujar Kepala Bidang Ruang Terbuka Hijau (RTH) DLH Kota Malang, Laode KB Al Fitra, Minggu (15/12/2024).

Laode menambahkan, pohon yang memiliki nama ilmiah *Tamarindus Indica* ini, dipilih karena dinilai lebih tahan terhadap cuaca ekstrem, efektif menyerap polusi, dan mampu menciptakan lingkungan yang lebih teduh di sepanjang jalan perkotaan.

"Itu berdasarkan penelitian, jadi pohon asam jawa ini bisa mereduksi emisi. Tetapi tantangannya kalau pohon asam jawa itu perawatannya butuh yang ekstra, karena kalau tidak bisa cepat mati," tambahnya.

Laode mengungkapkan, Pemerintah Kota (Pemkot) Malang setidaknya membutuhkan sekitar

9.362 bibit pohon asam jawa, untuk mengganti pohon-pohon di pinggir jalan yang telah ada saat ini.

"Bibit yang akan ditanam bukan dari ukuran kecil, melainkan yang sudah mencapai tinggi tiga meter agar pertumbuhannya lebih cepat dan tahan lama," kata Laode.

Di sisi lain, Laode juga menyampaikan sejak awal musim penghujan pada November 2024 hingga 9 Desember kemarin, tercatat pohon tumbang mencapai 10 kejadian. Sedangkan untuk dahan atau ranting pohon yang patah mencapai 3 kejadian.

"Jadi begini, kalau saat musim kemarau pohon tumbang itu memang biasanya karena faktor kropos, lapuk, angin kencang. Tapi kalau musim hujan ini biasanya memang tidak kuat, bukan lapuk, jadi pohon itu menyerap terlalu banyak air, akarnya gak kuat, akhirnya tumbang," tuturnya.

Menurut Laode, pihaknya saat ini tengah fokus melakukan patroli pemeliharaan pohon untuk mencegah terjadinya pohon tumbang, di 76 titik lokasi. Kegiatan pemeliharaan ini meliputi perempasan dahan,

pemangkasan ranting, serta pengecekan kondisi pohon apakah rapuh atau masih kokoh. (Santi/Dya)



Memang kalau dari akademisi, itu menyarankan agar pohon-pohon yang sekarang ada di pinggir-pinggir jalan seperti bringin, trembesi, itu bisa diganti dengan penanaman pohon asem jawa dan pohon johar,

**Laode
KB Al Fitra.**

Kabid RTH Dinas Lingkungan Hidup Kota Malang,

Miley Cyrus Dirikan Organisasi Non-profit

Fokus Perlindungan Perempuan

PENYANYI Amerika, Miley Cyrus mendirikan organisasi non-profit yang berfokus pada perlindungan perempuan, sebagai upaya untuk mendukung hak-hak perempuan dan memberikan perlindungan serta bantuan kepada mereka. Organisasi bernama Miley Cyrus Foundation yang resmi diluncurkan pada Rabu (11/12/2024) ini merupakan langkah baru Miley dalam aksi sosialnya selama satu dekade terakhir.

Mengutip laman Instagram The Miley Cyrus Foundation, Miley ingin meningkatkan kampanye tentang kesetaraan gender, memberikan pelayanan dan perlindungan bagi perempuan, hingga menciptakan ruang aman bagi perempuan tuna wisma.

Perempuan 32 tahun itu mengungkapkan bahwa proyek ini terinspirasi dan didedikasikan kepada para perempuan di dalam hidupnya, yaitu ibunya, Tish dan mendiagneneknya, Loretta.

"Saya ingin memperluas organisasinya karena saat ini saya merasa lebih terhubung dengan sisi kewanitaan saya. Organisasi ini juga berfokus pada perempuan karena saya sangat dekat dengan ibu saya, begitu pula nenek saya. Jadi, saya ingin bisa memberikan apa yang mereka (tuna wisma) tidak dapatkan dari keluarga mereka," ujar Miley.

Organisasi milik Miley ini bermitra dengan Downtown Women's Center (DWC), yaitu satu-satunya organisasi di Los Angeles yang secara eksklusif berfokus pada pelayanan dan pemberdayaan perempuan tuna wisma serta keberagaman gender. Nantinya, kedua organisasi ini akan mendesain ulang Day Center atau rumah tuna wisma untuk menjadi hunian permanen bagi perempuan yang tidak memiliki tempat tinggal.

Day Center melayani lebih dari 5 ribu perempuan setiap tahunnya dengan memberikan layanan terbaik. Mulai dari makanan, kebersihan, sumber daya, dan tentunya lingkungan yang aman dan nyaman bagi perempuan. Inisiatif renovasi dari kedua organisasi diharapkan dapat menciptakan ruang yang lebih hangat bagi banyak perempuan.

Lewat misinya yang ingin mengangkat martabat dan memberikan harapan bagi perempuan tuna wisma, Miley juga berupaya memberdayakan para perempuan dengan menyediakan lapangan pekerjaan dengan organisasinya.

Sebelumnya, Miley juga sudah

pernah mendirikan organisasi nirlaba bernama Happy Hippie Foundation yang sama-sama berfokus pada kelompok tuna wisma, kelompok LGBT, hingga kaum rentan di usia muda termasuk penyintas HIV/AIDS. Organisasi ini resmi diluncurkan pada tahun 2015 dan aktif memberikan layanan dukungan, pendidikan, hingga kesempatan kerja bagi anak-anak muda hingga saat ini.

"Saya benar-benar ingin organisasi ini tumbuh bersama saya, tanpa saya harus meninggalkan Happy Hippie tempat di mana saya memulai. Hal yang sangat saya kagumi tentang organisasi ini adalah, Anda akan merasa sangat dihargai dalam semua rentang emosi. Ini membuat saya merasa layak," pungkask Miley.

Profil

Miley Cyrus lahir 23 November 1992, Franklin, Tennessee, Amerika Serikat. Dia adalah anak dari penyanyi dan aktor country, Billy Ray Cyrus dan istrinya, Tish. Dia dibesarkan di kawasan pertanian keluarganya di luar Nashville, Amerika.

Wataknya yang cerah semasa kecil membuat dia mendapat julukan "Smiley Miley". Dia mengubah namanya secara resmi menjadi Miley Ray Cyrus pada tahun 2008.

Rintis Karier Aktिंग sejak Usia 9 Tahun

Meskipun awalnya sang ayah enggan membiarkan Cyrus mengikuti jejak bisnis pertunjukannya, dia berhasil mendapatkan peran dalam sebuah episode serial TV Doc. Kala itu, dia berusia sembilan tahun. Kemudian dia membintangi film *Big Fish* (2003).

Pada tahun 2005, Cyrus mengikuti audisi untuk peran utama dalam *Hannah Montana*, serial Disney Channel tentang seorang gadis yang menjalani kehidupan ganda sebagai siswa sekolah menengah biasa dan dengan bantuan wig pirang, sekaligus penyanyi pop yang glamor.

Meskipun awalnya dianggap oleh para eksekutif terlalu kecil dan muda untuk karakter tersebut, dia bertahan dan mencapai peran tersebut. Acara tersebut memulai debutnya pada tahun berikutnya (menampilkan Billy Ray sebagai ayah TV-nya) dan

langsung menjadi sensasi, mencetak rekor rating untuk kabel televisi dan mengubah anak berusia 13 tahun itu menjadi bintang bersinar.

Bertujuan untuk memanfaatkan daya tarik pasar anak muda, album soundtrack yang menampilkan musik

Hannah Montana dirilis pada tahun 2006, dan akhirnya terjual lebih dari tiga juta kopi. Kemudian disusul dengan kesuksesan yang sama *Hannah Montana 2: Meet Miley Cyrus* (2007), yang dikemas dalam bentuk CD ganda, dengan separuh materi atas nama Cyrus sendiri.

Pada akhir tahun 2007, Cyrus memulai tur nasional bertajuk "Best of Both Worlds" untuk mendukung album terbarunya. Dua konser dari tur tersebut difilmkan dan disajikan sebagai film tiga dimensi alias 3-D. Film tersebut menghasilkan lebih dari USD30 juta pada akhir pekan pembukaannya, meskipun hanya dirilis di bioskop tertentu. (nei,ist/dya)



Kesalahan Umum dalam Diet Intermittent Fasting

SALAH satu jenis diet yang populer saat ini dan terbukti efektif untuk menurunkan berat badan adalah intermittent fasting.

Intermittent fasting adalah metode diet dengan cara berpuasa mengonsumsi kalori apapun selama jangka waktu tertentu. Meski dinilai cukup efektif, pada praktiknya tak sedikit orang masih melakukan kesalahan intermittent fasting sehingga dietnya jadi kurang optimal.

Intermittent fasting berfokus pada kapan waktu makan dan kapan harus menahannya. Penelitian menunjukkan bahwa diet ini memiliki dampak positif bagi tubuh, di antaranya membantu menurunkan berat badan, menghilangkan lemak, dan memperbaiki sensitivitas insulin.

Pola puasa saat menjalankan diet ini bervariasi. Merujuk Mayo Clinic, pola yang paling populer adalah makan seperti biasa, tapi hanya boleh dalam rentang waktu 8 jam setiap hari. Misalnya, jika kamu mulai makan pada pukul 11 siang, maka kamu harus berhenti makan pada pukul 7 malam. Di luar rentang waktu tersebut, kamu tidak boleh mengonsumsi apa pun selain air putih sesuai kebutuhan tubuh.

Meski terlihat sederhana, tapi orang-orang yang melakukan diet ini kadang kala masih melakukan kesalahan. Lantas, apa saja kesalahan diet intermittent fasting yang harus

dihindari?

Kesalahan Diet Intermittent Fasting

Pengaturan pola makan sehat yang tepat bisa berpengaruh terhadap penurunan berat badan secara signifikan. Sebaliknya, menjalani program diet dengan cara salah justru dapat membuat diet Anda jadi gagal.

Dijelaskan dalam laman Eating Well, kesalahan yang sering ditemukan dalam diet intermittent fasting adalah sebagai berikut:

1. Mengonsumsi Terlalu Banyak Kalori

Saat waktu puasa berakhir, tak jarang orang-orang memilih makan secara berlebihan. Hal ini biasanya karena mereka merasa sangat lapar, atau berdalih ingin mengganti asupan kalori yang hilang.

Namun, hal tersebut justru akan membuat proses dietmu jadi sia-sia. Sebab tujuan utama intermittent fasting adalah untuk mengurangi asupan kalori.

Jadi, makanlah secukupnya hingga kamu kenyang, jangan sampai berlebihan. Jika ingin merasa cepat kenyang, disarankan untuk mengunyah makanan dengan lambat.

2. Minum Soda

Karbonasi dalam soda dapat membuat seseorang merasa sangat lapar sehingga makan berlebihan. Minuman soda yang manis juga akan membuat toleransi rasa manismu jadi tinggi. Alhasil, mengonsumsi sepotong buah yang manis saja rasanya jadi tidak cukup.

Sejumlah minuman bersoda juga mengandung kafein. Pada beberapa orang, efek kafein bisa membuat gelisah dan menimbulkan rasa ingin makan makanan manis.

3. Kurang Asupan Air

Secara umum, manusia harus minum sekitar 2 liter air per hari. Jumlah air yang cukup diperlukan agar tubuh berfungsi dengan baik.

Jika kekurangan air, tubuh akan mengalami dehidrasi. Alhasil, tubuh jadi lemas dan tidak bisa beraktivitas seperti biasa. Oleh karena itu, pastikan kamu mendapatkan air minum yang cukup.

Selain dengan air putih, kamu juga bisa mencukupi kebutuhan cairan tubuh dengan mengonsumsi sayur dan buah yang mengandung banyak air.

Contohnya timun, seledri, semangka, dan jeruk.

4. Diet Terlalu Ekstrem

Kamu tidak harus membuat dirimu kelaparan saat menjalankan intermittent fasting. Tetaplah makan dengan normal dalam rentang waktu yang telah ditentukan.

Namun, pastikan makanan yang dikonsumsi mengandung nutrisi yang dibutuhkan tubuh. Dengan begitu, kamu bisa tetap berenergi menjalankan rutinitas harian.

5. Olahraga Terlalu Intens

Olahraga yang terlalu intens tidak direkomendasikan saat intermittent fasting. Tapi bukan berarti kamu boleh melewatkannya.

Tetaplah berolahraga untuk menurunkan berat badan, tapi pilih yang intensitasnya ringan. Selain itu, sebaiknya berolahraga dalam rentang waktu makan agar kamu bisa tetap berenergi.

6. Makan di Jam Tengah Malam

Tubuh dirancang untuk mendapatkan energi dari makan di siang hari kemudian beristirahat ketika hari sudah senja. Ketika makan di jam tengah malam maka yang akan terjadi adalah jam istirahat yang terganggu dan meningkatkan risiko penyakit berat seperti contoh diabetes, stroke, dan sejenisnya.

7. Memilih Jenis Makanan yang Kurang Tepat

Ketika fase makan normal, pastikan Anda memilih makanan yang tepat. Kesalahan intermittent fasting biasanya adalah salah memilih jenis makanan.

Pilihlah makanan yang bisa membuat Anda kenyang lebih lama, seperti buah, sayuran, sumber protein, dan sumber makanan dengan kandungan serat tinggi lainnya. Makanan tersebut dapat membuat fase puasa lebih mudah dijalani.

Beda halnya jika Anda mengonsumsi makanan berjenis karbohidrat sederhana seperti makanan dan minuman manis serta makanan berbahan dasar tepung, di mana menyebabkan Anda lebih cepat lapar.

Terlebih beragam makanan tersebut juga bisa meningkatkan kadar gula darah yang kurang baik bagi tubuh.

8. Terburu-Buru Mencapai Target

Salah satu kesalahan intermittent fasting yang umum terjadi ialah terburu-buru mencapai target. Padahal tubuh memerlukan penyesuaian terhadap kebiasaan baru, tak terkecuali kebiasaan makan.

Misalnya Anda terbiasa sarapan pada pukul 7 pagi. Maka jangan memaksakan untuk berpuasa di jam tersebut. Sarapan sangatlah penting terutama guna memberikan energi bagi tubuh untuk beraktivitas. Alih-alih memaksakan tubuh berpuasa, lebih baik Anda melatih tubuh menjalankan kebiasaan baru secara bertahap.

Tak perlu terburu-buru, misal Anda dapat mengawali puasa selama 12 jam, kemudian perlahan tambahkan durasinya selama setengah jam per hari hingga menjadi 16 jam. (nei,ist/dya)





Apple dan Sony Kerjasama untuk Controller Vision Pro

APPLE tengah memperluas kemampuan headset Vision Pro dengan menggandeng Sony untuk menghadirkan dukungan terhadap controller PlayStation VR2 (PSVR2). Kolaborasi ini mencerminkan keseriusan Apple dalam meningkatkan pengalaman gaming pada Vision Pro sekaligus memperkuat posisinya di pasar perangkat realitas virtual (VR).

Gaming bukanlah keunggulan Vision Pro. Sebagian karena tidak mendukung kontroler VR pada umumnya.

Namun, Apple dilaporkan telah menghubungi Sony dengan harapan dapat mengatasinya.

Menurut Gurman, keduanya bermitra awal tahun ini. Sony telah mengerjakan proyek tersebut selama berbulan-bulan, melansir End

Gadget, Senin (9/12/2024).

Apple dan Sony berencana menyediakan dukungan untuk controller Sense PS VR2 saat ini. Namun, peluncurannya telah ditunda karena mereka sedang menyelesaikan beberapa masalah. Gurman menjelaskan, masalah itu seperti fakta bahwa Sony tidak memproduksi dan menjual controller secara terpisah dari headsetnya saat ini.

Namun, jika proyek tersebut "tiba-tiba dibatalkan", Gurman melaporkan kerjasama ini diharapkan tetap dapat terjadi.

Kemampuan untuk menggunakan controller Sony dengan headset Vision Pro juga akan memberikan manfaat di luar potensi permainannya. Ini memungkinkan input yang lebih tepat untuk tugas-tugas seperti penyuntingan media dibandingkan yang saat ini dimungkinkan dengan kontrol berbasis mata dan gerakan.

Meningkatkan Pengalaman

Gaming di Vision Pro

Vision Pro, yang awalnya lebih dikenal sebagai perangkat untuk aplikasi produktivitas dan hiburan, memang belum menjadi pilihan utama bagi para gamer. Salah satu penyebabnya adalah tidak tersedianya dukungan untuk controller VR khusus, meskipun headset ini sudah mendukung perangkat seperti controller Xbox dan PlayStation biasa. Namun, controller tersebut tidak dirancang untuk menghadirkan kontrol presisi yang diperlukan dalam pengalaman VR.

Melalui kolaborasi dengan Sony, Apple berupaya menghadirkan pengalaman gaming yang lebih mendalam. Controller PSVR2, dengan kemampuan sensor 6 Degrees of Freedom (6DOF), memungkinkan

kontrol yang lebih akurat. Ini tidak hanya berguna untuk gaming tetapi juga untuk tugas-tugas lain seperti penyuntingan media, yang memerlukan input presisi tinggi dibandingkan kontrol berbasis mata dan gerakan yang saat ini diandalkan oleh Vision Pro.

Inovasi di Masa Depan

Selain dukungan controller PSVR2, Apple kabarnya sedang mengembangkan perangkat kontrol presisi tinggi berbentuk seperti "tongkat" mirip Apple Pencil. Perangkat ini akan menyasar pengguna yang membutuhkan kontrol lebih detail untuk pekerjaan produktif di Vision Pro. Kehadiran perangkat ini, bersama dengan controller PSVR2, diharapkan dapat menciptakan pengalaman pengguna yang lebih serbaguna dan menarik.

Kerjasama antara Apple dan Sony untuk menghadirkan dukungan controller PSVR2 pada Vision Pro menunjukkan komitmen Apple dalam memperkuat segmen gaming dan realitas virtual. Dengan mengintegrasikan perangkat keras terbaik dan memperluas ekosistem perangkat lunaknya, Apple berharap dapat meningkatkan daya tarik Vision Pro di tengah persaingan ketat di pasar VR. Jika kolaborasi ini berjalan lancar, Vision Pro tidak hanya akan menjadi alat produktivitas yang canggih tetapi juga perangkat hiburan yang memikat bagi konsumen.

Akankah langkah Apple ini cukup untuk membuat Vision Pro menjadi pemimpin di pasar VR? Kita tunggu bagaimana perangkat ini akan mengubah cara kita bermain game dan bekerja di masa depan!(nei,ist/dya)



Manfaat Konsumsi Udang Kunci Jantung Prima

UDANG tidak hanya merupakan hidangan yang nikmat, tetapi juga memiliki banyak kandungan gizi yang bermanfaat untuk kesehatan tubuh. Jika dikonsumsi dalam batas wajar, udang memberikan banyak manfaat bagi kesehatan, salah satunya adalah membantu pembentukan sel-sel baru dalam tubuh.

Udang merupakan salah satu jenis seafood atau makanan laut yang populer. Selain memiliki cita rasa yang lezat, udang juga menawarkan banyak manfaat bagi kesehatan.

Sebagai salah satu sumber protein hewani, udang kaya akan berbagai nutrisi penting seperti antioksidan, mineral, dan asam lemak sehat yang berperan dalam menjaga fungsi tubuh yang optimal.

Bagi para penggemar seafood, udang mungkin sudah menjadi salah satu hidangan favorit, namun bagi mereka yang mengalami alergi terhadap makanan ini, tentu perlu lebih berhati-hati.

Bagi Anda yang tidak memiliki masalah alergi, menambahkan udang ke dalam pola makan sehat Anda bisa menjadi pilihan yang sangat baik.

Kandungan Nutrisi dan Manfaat Makan Udang

Udang merupakan salah satu makanan laut yang kaya nutrisi. Dalam 85 gram udang matang, terkandung 84 kalori dan 20 gram protein. Udang juga mengandung berbagai mineral penting yang dibutuhkan tubuh, seperti kalsium, magnesium, fosfor, kalium, dan zinc.

Selain itu, udang juga mengandung asam lemak omega-3 dan omega-6, antioksidan, dan yodium yang baik untuk tubuh. Menariknya, kandungan lemak dalam udang tergolong rendah.

Cangkang udang juga bisa diolah menjadi chitosan. Bagian tubuh udang yang lain juga memiliki banyak manfaat yaitu bagian kepalanya.

Selanjutnya, apa saja manfaat yang dapat Anda nikmati setelah mengonsumsi udang? Berikut adalah beberapa manfaat udang bagi kesehatan tubuh Anda, seperti yang dinyatakan oleh Aqualv dan dilansir kembali Fimela.com, Jum'at

(13/12/2024).

1. Asam Lemak Omega-3 yang Menjaga Kesehatan Jantung

Udang dikenal sebagai makanan yang rendah kalori namun sangat kaya akan gizi yang penting. Salah satu nutrisi utama yang terkandung dalam udang adalah asam lemak omega-3, yang memiliki banyak manfaat, terutama untuk kesehatan jantung.

Asam lemak omega-3 berperan penting dalam meningkatkan kadar kolesterol baik (HDL) dalam tubuh dan membantu menurunkan kadar kolesterol jahat (LDL).

Dengan meningkatkan keseimbangan kolesterol, omega-3 dapat memperlancar aliran darah serta mencegah penyumbatan pada pembuluh darah, sehingga dapat mengurangi risiko penyakit jantung.

Oleh karena itu, dengan mengonsumsi udang secara teratur, Anda bisa mendapatkan manfaat perlindungan untuk jantung Anda, menjaga agar tetap sehat dan berfungsi dengan baik.

2. Mengandung Banyak Protein

Udang merupakan salah satu jenis makanan yang kaya akan protein dan sangat bermanfaat bagi kesehatan tubuh. Dalam 3 ons udang, terdapat sekitar 20 gram protein yang dapat memenuhi 40 persen dari kebutuhan protein harian tubuh Anda.

Protein memiliki peran penting dalam proses regenerasi sel-sel yang rusak serta memberikan energi yang diperlukan untuk beraktivitas.

Namun, seringkali individu mengalami kesulitan dalam menambah asupan protein ke dalam diet sehari-hari mereka.

Apalagi, jika Anda cenderung mengonsumsi sumber protein yang tinggi gula, risiko penurunan kesehatan akan semakin meningkat.

Oleh karena itu, sangat disarankan untuk mulai memasukkan sumber protein

berkualitas, seperti udang, ke dalam pola makan harian Anda.

Dengan langkah ini, Anda dapat memastikan tubuh mendapatkan nutrisi yang tepat dan mendukung kesehatan secara keseluruhan. Memperhatikan asupan protein yang baik adalah langkah penting untuk menjaga kesehatan tubuh Anda.

3. Terdapat Banyak Mineral

Udang tidak hanya rendah kalori dan tinggi protein, tetapi juga kaya akan berbagai mineral. Beberapa mineral yang terkandung dalam udang antara lain seng, magnesium, yodium, dan fosfor.

Mineral-mineral ini memiliki banyak manfaat untuk kesehatan tubuh, seperti mendukung fungsi organ, berperan dalam produksi enzim, serta membantu mengatur kontraksi otot jantung.

Contohnya, magnesium memiliki peranan penting dalam mengatur tekanan darah dan menjaga kesehatan

tulang. Selain itu, fosfor juga diperlukan untuk menyeimbangkan berbagai mineral lainnya yang ada dalam tubuh. Yodium dan selenium yang terdapat dalam udang juga berfungsi untuk melawan penyakit tiroid.

4. Meningkatkan Fungsi Kognitif

Udang kaya akan antioksidan yang dikenal sebagai astaxanthin. Pigmen berwarna jingga ini tidak hanya memberikan warna menarik pada udang, tetapi juga memiliki berbagai manfaat bagi kesehatan, termasuk meningkatkan fungsi kognitif.

"Antioksidan astaxanthin dapat melindungi sel-sel otak dari kerusakan." Dengan perlindungan ini, astaxanthin berperan penting dalam memperlambat proses penuaan otak, serta mencegah terjadinya penyakit neurodegeneratif seperti Alzheimer. (nei,ist/dya)



Mempertanyakan ... (dari Hal 1)

LIMA narapidana gembong narkoba 'Bali Nine' dipindahkan ke negara asalnya Australia. Perdana Menteri Australia, Anthony Albanese, pun langsung menulis di media sosial.

"Saya senang mengonfirmasi bahwa warga negara Australia, Si Yi Chen, Michael Czugaj, Matthew Norman, Scott Rush, dan Martin Stephens telah kembali ke Australia (Minggu, 15/12/2024) sore ini."

Lebih lanjut, Albanese berterima kasih kepada Presiden Prabowo Subianto "atas belas kasihannya".

Sebelumnya, Menko Hukum, HAM, Imigrasi, dan Pemasarakatan (Menko Kumham Imipas) Yusril Ihza Mahendra mengatakan kelima napi 'Bali Nine' itu berstatus tahanan.

"Kami pindahkan semuanya dalam status tahanan," kata Yusril kepada wartawan, Minggu (15/12/2024).

Yusril menegaskan kelima napi Bali Nine tersebut tidak mendapatkan pengampunan dari Presiden RI Prabowo Subianto.

Pemerintah telah melakukan transfer kelima napi narkoba jaringan Bali Nine dari Bali dan telah mendarat di Australia pagi tadi. Kelimanya, yakni Scott Anthony Rush, Mathew James Norman, Si Yi Chen, Michael William Czugaj, dan Martin Eric Stephens.

Hal itu disampaikan Deputi Koordinator Imigrasi dan Pemasarakatan Kemenko Kumham Imipas I Nyoman Gede Surya Mataram, seperti dalam keterangan tertulis yang diterima dari Menko Yusril Ihza Mahendra.

Adapun penyerahan dilakukan di VIP II Gedung Swarawati Bandara I Gusti Ngurah Rai, Bali. Perwakilan dari pemerintah Indonesia yang menyerahkan ialah Dir Binapi Ditjen Pas, Dir Pamintel Ditjen Pas, Dir TPI Ditjenim / Ka Kanimsus Ngurah Rai, Kadiv Pas Bali, dan Kalapas Kelas IIA Kerobokan Bali.

Sementara, pejabat Australia yang mendampingi ialah Lauren Richardson (Minister-Cousellor Home Affairs, Regional Director South-East Asia) dan beberapa perwakilan dari Kedubes Australia di Jakarta.

Pada pukul 10.35 Wita, rombongan lima orang Narapidana WNA dan tiga orang Kedubes Australia Lepas Landas dari Bandara I Gusti Ngurah Rai menuju Australia.

Tepat seminggu sebelumnya, pada Jumat (6/12/2024), pemerintah Indonesia pun telah menekan perjanjian dengan pemerintah Filipina untuk mengembalikan Mary Jane ke negara asalnya.

"Baik dengan Filipina maupun Australia, [pemulangan] akan kita laksanakan insyaallah dalam waktu yang tidak terlalu lama," kata Yusril di kompleks Istana Kepresidenan Jakarta, Jumat (13/12/2024). "Bahkan sebelum hari Natal mudah-mudahan sudah selesai."

Adapun Mary Jane Veloso adalah

terpidana mati kasus narkoba yang ditangkap di Bandara Adi Sutjipto, Yogyakarta, pada 2010 karena kedapatan membawa 2,6 kilogram heroin di kopernya.

Menurut Yusril, setelah dipindahkan ke Filipina, Mary Jane akan tetap berstatus terpidana mati. Namun, ia bilang "tanggung jawab pembinaan" akan beralih ke Filipina, yang kemudian bisa saja memberikan pengampunan pada yang bersangkutan.

"Dengar-dengar mereka akan memberikan pengampunan dan akan mengubah menjadi pidana [penjara] seumur hidup, dan kita menghormati itu sebagai keputusan dari pemerintah Filipina," ujar Yusril.

"Terserah pada presiden Filipina apakah akan memberikan pengampunan atau tidak."

Eduardo Jose de Vega, pejabat Kementerian Luar Negeri Filipina, sebelumnya sempat mengatakan Filipina tak sekadar berniat memulangkan Mary Jane dengan mekanisme pemindahan tahanan, tapi juga berencana memberikan grasi padanya.

Pada Selasa (3/12/2024), Yusril mengatakan pemerintah Prancis pun telah mengirimkan permohonan pemindahan Serge Atlaoui, terpidana mati kasus narkoba yang ditangkap pada 2005, ke Prancis.

Saat itu, ia bilang pemindahan bisa dilakukan Desember ini asalkan pemerintah Prancis setuju dengan segala persyaratan yang ada.

Dan, pada Jumat (13/1/2024), Duta Besar Iran untuk Indonesia, Mohammad Boroujerdi, menemui Menteri Hukum Supratman Andi Agtas untuk membahas kemungkinan pemindahan 59 warga negara Iran yang kini ditahan di Indonesia—sebagian besar karena kasus narkoba.

"Prancis dan juga beberapa negara lain mengajukan permohonan, sedang kami dalam dan kami analisis satu demi satu apakah perlu dikabulkan atau tidak," kata Yusril.

"Itu membutuhkan satu pendalaman secara koordinatif dengan kementerian yang lain, kemudian Jaksa Agung, Kapolri, dan sebagainya."

Menteri Hukum, Supratman Andi Agtas, mengakui saat ini belum ada landasan hukum di Indonesia untuk pemindahan narapidana antar-negara.

Pada Jumat (13/12/2024), ia bilang pemerintah masih menyusun naskah akademik yang akan digunakan untuk menyiapkan rancangan undang-undang (RUU) tentang pemindahan narapidana tersebut.

"Kami sedang mempelajari dengan seksama mekanisme dan politik hukum yang akan diterapkan dalam RUU tersebut, dan saat ini RUU tersebut sudah masuk daftar Program Legislasi Nasional 2025-

2029," kata Supratman.

Soal aturan, Yusril mengatakan karena aturannya belum ada, keputusan memindahkan Mary Jane Veloso ke Filipina merupakan diskresi Presiden Prabowo Subianto yang diambil dengan mempertimbangkan "konvensi praktik penyelenggaraan negara dan asas umum pemerintahan yang baik".

Sebelumnya, Supratman juga menyebut diskresi presiden sebagai dasar kesepakatan pemindahan lima anggota tersisa "Bali Nine" ke Australia.

"Ini diskresi presiden, tapi pada prinsipnya presiden sudah setuju dengan alasan kemanusiaan," kata Supratman.

"Ini penting untuk menjaga hubungan baik dengan negara-negara sahabat. Namun, ini juga demi kepentingan kita karena kita memiliki tahanan di luar negeri."

Memicu Pro-Kontra

Pemulangan para teroidana narkoba memicu diskusi publik karena terkesan tanpa negosiasi panjang. Soal lima anggota "Bali Nine", misalnya, disebut dibahas Prabowo dan Perdana Menteri Australia Anthony Albanese di sela Konferensi Tingkat Tinggi (KTT) Kerja Sama Ekonomi Asia-Pasifik (APEC) di Peru pada 15-16 November lalu.

Sementara itu, kesepakatan pemulangan Mary Jane justru pertama diungkap Presiden Filipina Ferdinand Marcos Jr. pada 20 November.

Dinna Prapto Raharja, dosen hubungan internasional Universitas Bina Nusantara, menilai Presiden Prabowo Subianto mengambil pendekatan yang "sangat transaksional" dengan menyepakati pemulangan sejumlah terpidana kasus narkoba ke Filipina dan Australia tanpa negosiasi berkepanjangan.

Menteri Hukum Supratman Andi Agtas memang telah mengatakan rencana memulangkan lima anggota tersisa "Bali Nine" akan diikuti upaya repatriasi warga negara Indonesia yang kini ditahan di Australia.

Namun, di luar itu, belum ada informasi lebih lanjut mengenai apa saja yang bakal Indonesia dapatkan dari kesepakatan tersebut.

"Yang tidak terungkap tentu adalah permintaan di luar dari exchange of prisoners itu," kata Dinna. "Apakah memang cuma masalah prisoners? Saya sih ragu cuma sebatas itu."

Sebelumnya, Kementerian Luar Negeri (Kemenlu) RI melaporkan per Mei 2024 mencatat 165 WNI terancam hukuman mati di luar negeri. Rinciannya, 155 orang di Malaysia, seorang di Vietnam dan masing-masing 3 orang di Arab Saudi, Uni Emirat Arab, dan Laos. Mayoritas dari mereka berstatus pekerja migran.

Usman Hamid, direktur eksekutif Amnesty International Indonesia,

mengatakan bisa saja Prabowo "berubah haluan" menjadi lebih lunak dalam penanganan terpidana narkoba karena ingin mencari peluang kerja sama lebih lanjut dengan negara-negara terkait, entah yang terkait ekonomi ataupun keamanan.

Apalagi, Indonesia di masa pemerintahan Joko Widodo disebutnya kerap mengisolasi diri dari perkembangan hukum internasional dan bersikap "hypernationalistic", sehingga mengabaikan imbauan PBB ataupun sejumlah negara yang telah meninggalkan praktik hukuman mati.

Yang pasti, yang diberikan Indonesia mesti sebanding dengan apa yang didapatnya, kata Teuku Rezasyah, dosen hubungan internasional di Universitas Padjadjaran.

Bila ini murni pertukaran tahanan, Teuku bilang tahanan Indonesia yang bakal dipulangkan dari Australia harus "setara" dengan para anggota "Bali Nine".

"Pertukarannya harus jelas dan apple to apple," kata Teuku. "Jangan sampai terkesan Indonesia lunak. Harus ada keseimbangan."

Jaringan Tolak Hukuman Mati (JATI), yang terdiri dari sejumlah organisasi masyarakat sipil dan individu yang mengadvokasi penghapusan hukuman mati, mengapresiasi kesepakatan pemulangan Mary Jane Veloso ke Filipina.

Pemulangan Mary Jane diharapkan membuka jalan bagi pemerintah Indonesia untuk mengevaluasi status ratusan orang lain yang hingga kini masih berada di deret tunggu eksekusi pidana mati.

"Pemerintah Indonesia perlu mempertimbangkan melakukan mekanisme transfer of prisoner, komutasi [pengubahan hukuman], atau amnesti bagi terpidana mati yang terbukti sebagai korban perdagangan manusia, mengambil contoh baik dari rencana pemulangan Mary Jane Veloso," kata JATI dalam pernyataan tertulisnya.

Tak hanya Mary Jane, kesepakatan pemulangan lima anggota "Bali Nine" juga disambut baik sejumlah pegiat HAM. Namun, mereka berharap pemerintah tak hanya berhenti di situ.

Usman Hamid, direktur eksekutif Amnesty International Indonesia, mendorong pemerintah untuk setidaknya menerapkan moratorium sebelum merencanakan penghapusan hukuman mati sepenuhnya. "Bila itu terjadi, baru saya mungkin bisa apresiasi yang serius," kata Usman.

Senada, Yosua Octavian, koordinator penanganan kasus di Lembaga Bantuan Hukum Masyarakat (LBHM), mengatakan "masih banyak PR yang harus dikerjakan" pemerintah.

Yosua bilang ia mengapresiasi rencana pemerintah memulangkan sejumlah terpidana narkoba ke negara asalnya, tapi menurutnya bukan berarti pemerintah kini sudah "progresif". (wid, bbc, rls, ant, ist/dya)

Usai Dimakzulkan, Presiden Korsel Yoon Mangkir dari Panggilan Jaksa

SEOUL- Presiden Korea Selatan (Korsel) Yoon Suk Yeol mangkir dari panggilan kejaksaan pada Minggu (15/12/2024). Kejaksaan hendak meminta keterangan Yoon atas dugaan penyalahgunaan kekuasaan menetapkan darurat militer.

Kejaksaan Wilayah Seoul Pusat telah melayangkan panggilan sejak Rabu (11/12/2024). Namun, Yoon tetap mangkir dari panggilan tersebut.

"Tim penuntut khusus telah mengirim pemanggilan terhadap Yoon Raby lalu, memintanya untuk hadir di Kantor Kejaksaan Wilayah Seoul Pusat untuk diminta keterangan pada pukul 10 pagi hari Minggu. Yoon tidak hadir," dilansir Yonhap, Minggu (15/12/2024).

Kejaksaan menyebut surat pemanggilan itu telah dikirim ke kantor Yoon. Kejaksaan pun telah menginformasi surat itu sudah diterima yang bersangkutan.

Meski begitu, kejaksaan tidak mengungkap apa alasan yang disampaikan Yoon saat mangkir panggilan itu. Kejaksaan hanya memastikan akan kembali memanggil Yoon.

"Kejaksaan berencana kembali mengirimkan panggilan kedua kepada Yoon pada Senin," dilansir Yonhap.

Yoon dituding menyalahgunakan kekuasaan sebagai presiden untuk menerapkan darurat militer. Dia juga dituding mengerahkan militer untuk menggeruduk Majelis Nasional Korsel dan menangkap sejumlah tokoh kunci di parlemen.

Langkah Yoon justru menjadi bumerang. Penolakan masif dari masyarakat dan partai oposisi mendesak untuk mencabut darurat militer.

Majelis Nasional Korsel menyampaikan mosi pemakzulan. Mosi itu didukung 204 dari 300 anggota Majelis Nasional Korsel. Dukungan pemakzulan juga datang dari PPP. Selain itu, ada 85 orang menolak, 3 abstain, 8 suara tidak sah. Pemakzulan Yoon berlanjut ke Mahkamah Konstitusi (MK).

Yoon dimakzulkan dalam pemungutan suara parlemen pada hari Sabtu (14/12/2025) kemarin atau 11 hari setelah ia mengumumkan darurat militer dan kemudian perintah itu ditolak oleh Majelis Nasional beberapa jam kemudian.

Yoon telah diberhentikan sementara dari tugasnya hingga Mahkamah Konstitusi memutuskan apakah akan mengembalikannya atau memberhentikannya dari jabatan. Kini Perdana Menteri Han Duck-soo menjabat sebagai presiden sementara.

Jaksa dan polisi juga telah memeriksa komandan militer terkait dengan keputusan darurat militer tersebut.



Orang-orang yang berdemonstrasi di luar Majelis Nasional di Seoul merayakan keputusan anggota parlemen untuk memakzulkan Presiden Yoon Suk Yeol pada hari Sabtu (14/12/2024). (ap)

Singgung Mata-mata China

Sebelumnya, Presiden Korea Selatan Yoon Suk Yeol membenarkan darurat militer sebagai cara melindungi negara dengan menyebut warga China menjadi mata-mata. Yoon menyampaikan pembelaan itu dalam pidato yang disiarkan di televisi pada Kamis (12/12/2024).

"Kelompok besar partai oposisi kini bahkan mengancam keamanan nasional dan keselamatan social," kata Yoon, dikutip Korea Herald.

Oposisi itu adalah Partai Demokratik yang menguasai parlemen. Yoon dan anggota legislatif ini kerap menemui jalan buntu soal agenda pemerintahan.

"Misalnya, tiga warga negara China tertangkap menerbangkan pesawat tak berawak dan memfilmkan kapal

induk Amerika Serikat yang berlabuh di Busan pada Juni," ujar Yoon.

Dia lalu mengatakan mereka merekam instalasi militer Korsel. Foto-foto itu ditemukan di ponsel dan laptop tiga warga China tersebut.

Yoon juga membeberkas kasus lain yang dianggap berkaitan spionase. Pada November, salah satu warga China berusia 40-an tertangkap sedang merekam markas besar Badan Intelijen Nasional dengan drone.

WN China itu, lanjut dia, langsung menghubungi Badan Intelijen Nasional untuk melakukan hal tersebut setelah tiba dari Negeri Tirai Bambu.

"Namun, berdasarkan undang-undang saat ini, tidak ada cara untuk menghukum warga negara asing karena melakukan spionase," ungkap

Yoon.

Untuk mencegah situasi seperti itu, Yoon mencoba mengubah pasal terkait mata-mata dalam Undang-Undang Pidana. Namun, menurut dia langkah ini diblokir oposisi.

Lebih lanjut, Yoon menerangkan oposisi mencabut kewenangan investigasi anti-spionase dari Badan Intelijen Nasional selama pemerintahan sebelumnya.

Partai Demokratik, kata dia, juga kini melangkah lebih jauh dengan mencoba mencabut Undang-Undang Keamanan Nasional.

"Bukankah ini berarti kita tidak boleh menangkap mata-mata yang mengancam keamanan nasional kita?" ujar Yoon.

Mendapati warga negaranya disebut, China buka suara. Juru bicara Kementerian Luar Negeri China, Mao Ning, menyampaikan sangat terkejut dengan tuduhan Yoon.

"Kami dengan tegas menentang pihak Korea Selatan yang menghubungkan masalah internal dengan faktor terkait China, membuat tuduhan palsu soal apa yang disebut mata-mata China," kata Mao dalam konferensi pers pada Kamis (12/12/2024). Dia lalu berujar, "[Ini] mempermalukan kerja sama ekonomi dan perdagangan yang normal." (rtr, ist, yonhap/dya)

Jabatan Presiden Korsel Berakhir Miris

1. Park Geun Hye

Pada Desember 2016, Park Geun Hye, presiden sejak 2013, dimakzulkan oleh Parlemen dalam sebuah keputusan yang dikonfirmasi pada bulan Maret 2017 oleh Mahkamah Konstitusi, yang menyebabkan dakwaan dan pemenjarannya. Dia dituduh menerima atau meminta puluhan juta dolar dari konglomerat, termasuk Samsung. Park dijatuhi hukuman 20 tahun penjara pada tahun 2021 dan denda yang besar. Namun pada akhir tahun itu, ia diampuni oleh penggantinya, Moon Jae In.

2. Lee Myung Bak

Berkuasa dari tahun 2008 hingga 2013, Lee Myung Bak dijatuhi hukuman 15 tahun penjara pada bulan Oktober 2018 karena korupsi.

3. Roo Moo Hyun

Roo Moo Hyun memimpin dari tahun 2003 hingga 2008. Pendukung kuat perbaikan hubungan dengan Korea Utara (Korut) ini bunuh diri dengan melompat dari tebing pada bulan Mei 2009.

4. Chun Doo Hwan

Presiden Korsel satu ini dikenal sebagai

"Penjagal Gwangju" karena memerintahkan pasukannya untuk menghentikan pemberontakan terhadap kekuasaannya di kota barat daya Gwangju. Ia mengundurkan diri pada tahun 1987 dalam menghadapi demonstrasi massa dan menyerahkan kekuasaan kepada anak didiknya Roh Tae Woo. Pada tahun 1996, kedua pria itu dihukum karena pengkhianatan atas kudeta tahun 1979 yang membawa Chun ke tampuk kekuasaan, pemberontakan Gwangju tahun 1980, korupsi, dan pelanggaran lainnya. Roh dijatuhi hukuman 22,5 tahun penjara.

5. Park Chung Hee

Park Chung Hee dibunuh pada bulan Oktober 1979 oleh kepala mata-matanya sendiri saat makan malam pribadi.

6. Yun Po Sun

Presiden Yun Po Sun digulingkan pada tahun 1961 dalam kudeta yang dipimpin oleh perwira angkatan darat Park Chung Hee. Park mempertahankan jabatan Yun tetapi secara efektif mengambil alih kendali pemerintahan. Park kemudian menggantikannya setelah memenangkan pemilihan umum pada tahun 1963.

7. Syngman Rhee

Presiden pertama Korsel, Syngman Rhee, yang terpilih pada tahun 1948, dipaksa mengundurkan diri oleh pemberontakan yang dipimpin mahasiswa pada tahun 1960. Pemberontakan terjadi setelah ia berupaya memperpanjang masa jabatannya melalui pemilihan umum yang curang. Rhee dipaksa mengasingkan diri di Hawaii, tempat ia meninggal pada tahun 1965.



Presiden Yoon Suk Yeol, bersama istrinya Kim Keon-hee saat masih menjabat. (AP)