



EXPOSE MEDIA

MERAWAT AKAL SEHAT

EDISI, SABTU, 26 SEPTEMBER 2020

www.exposemedia.id



**Tsunami 20 Meter
Ancam Pulau Jawa**

HALAMAN 5

**Taat Aturan dan Tahapan,
Tim Kampanye IPAR-Ai
Serahkan LADK**

HALAMAN 4

Pamer Bekas Operasi

HALAMAN 9

Dewan Manado Lambat Bahas APBD-P, Ribuan THL dan Lansia Menjerit

BERITA UTAMA



Agus Fatoni Pjs Gubernur Sulut, Olly: Selamat Bekerja

Dewan Manado Lambat Bahas APBD-P, Ribuan THL dan Lansia Menjerit

EXPOSEMEDIA, MANADO — Kinerja 40 anggota Dewan Kota Manado dipertanyakan. Mereka yang telah dipilih oleh rakyat harusnya memerhatikan kesejahteraan rakyat bukan malah membuat rakyat yang telah memilihnya menjerit.

Seperti yang terjadi saat ini. Lantaran pembahasan APBDP yang terkesan lambat dibahas oleh Dewan Manado, sehingga ribuan Lansia bahkan THL menjerit.

"Saat ini kan masih suasana pandemi dan kami Lansia butuh bantuan dan uluran tangan dari pemerintah. Namun setelah kami keluhkan hal ini ke kepala lingkungan, kendalanya ada di dewan Manado karena APBD Perubahan belum diketuk sampai saat ini," keluh salah satu lansia di Kecamatan Paal Dua, yang enggan disebutkan identitasnya.

Tak hanya Lansia. Tenaga Harian Lepas (THL) Pemkot Manado juga mengeluhkan hal serupa. Sejak bulan Juli lalu hingga menjelang akhir September ini mereka belum menerima honor THL sama sekali.

"Iya ka' sudah hampir tiga bulan kami belum terima honor THL.

Semoga mereka yang ada di gedung rakyat memahami apa yang kami rasakan saat ini. Anak saya tiga masih kecil-kecil. Untuk menutupi keuangan keluarga yang minus, terpaksa saya harus curi waktu untuk narik ojek online," keluh salah satu THL di Dinas Pemkot Manado, yang berdomisili di Kecamatan Singkil.

Sekretaris Dewan (Sekwan) Kota Manado, ketika dikonfirmasi *exposemedia*, terkait pembahasan APBD Perubahan belum mendapatkan jawaban.

Dilansir dari *manadolive*, Sekwan Adi Zainal Abidin, menjelaskan, pihak Pemkot Manado melalui Tim Anggaran Pemerintah Daerah (TAPD) sudah memasukkan draft

APBD-P 2020 di DPRD Kota Manado sejak beberapa hari lalu.

"Awalnya harus dibahas di Bamus (Badan Musyawarah) dulu. Sudah diajukan, tapi tidak ada tanggapan. Itu harus dibahas, karena batas waktunya cuma sampai 30 September," ujarnya, Jumat (25/09) sore.

Karenanya, lanjut Abidin, bahas atau tidaknya APBD-P 2020 itu ada di tangan para wakil rakyat terhormat.

"Intinya Pemkot Manado sudah memasukkan dokumennya. Tinggal bagaimana Ketua DPRD mengatur jadwal pembahasannya, karena rakyat sudah menunggu," tandas mantan Sekretaris Inspektorat Manado ini. (**mldi***)



Bawaslu Sulut: Pengawasan, Penanganan Pelanggaran dan Penyelesaian Sengketa Wajib Taati Protokol COVID-19

EXPOSEMEDIA, MANADO — Badan Pengawas Pemilihan Umum (Bawaslu) Provinsi Sulawesi Utara (Sulut) menggelar Sosialisasi Peraturan Badan Pengawas Pemilihan Umum Nomor 4 di Sutan Raja Hotel Minahasa Utara, Rabu (23/9/2020).



Perbawaslu tersebut menjelaskan tentang Pengawasan, Penanganan Pelanggaran dan Penyelesaian Sengketa Pemilihan Kepala Daerah Lanjutan Dalam Kondisi Bencana Non Alam Covid-19.

Kegiatan sosialisasi dihadiri oleh Pimpinan Bawaslu Sulut Supriyadi Pangellu dan Awaludin Umbola, Kabag Penanganan Pelanggaran, Penyelesaian Sengketa Proses dan Hukum Bawaslu Sulut Yenne Janis dan Narasumber dari Akademisi Unsrat Manado Dr. Abdurrahman Konoras serta peserta sosialisasi dari penghubung partai politik (LO), tokoh pemuda, tokoh masyarakat dan panwascam se-Kabupaten Minahasa Utara.

Dalam sambutan pada saat sebelum dimulai kegiatan, Pimpinan Bawaslu Provinsi Sulawesi Utara Supriyadi Pangellu menuturkan, setelah dilakukannya Rapat Dengar Pendapat (RDP) 21 September 2020 lalu, Menteri Dalam Negeri, KPU RI, Bawaslu dan DKPP RI memutuskan melanjutkan Pilkada 2020 dengan tetap mematuhi protokol kesehatan pencegahan penyebaran Covid-19.

"Bawaslu hadir melakukan pengawasan, penanganan pelanggaran dan penyelesaian

sengketa proses dengan mematuhi Perbawaslu Nomor 4 Tahun 2020," tutur Pangellu.

Koordinator Divisi Hukum, Humas dan Datin Bawaslu Sulut ini lanjut mengatakan bahwa sanksi dalam Perbawaslu tersebut hanya berlaku bagi pengawas pemilu.

"Walaupun sanksi dalam Perbawaslu ini hanya berlaku bagi pengawas pemilu, tetapi tetap kami jalankan. Inilah komitmen Bawaslu bahwa dalam menjalankan tugas pengawasan tetap berpegang pada protokol Covid-19,"katanya.

Putra Nusa Utara ini menambahkan ketataan terhadap protokol kesehatan merupakan hal terpenting adalah keselamatan rakyat. "Ini penting karena bagi Bawaslu, Hukum yang tertinggi adalah keselamatan rakyat,"tambahnya.

Di tempat yang sama, sambutan lainnya sekaligus membuka kegiatan sosialisasi tersebut disampaikan oleh Pimpinan Bawaslu Sulut Awaludin Umbola.

Salah satu Putera Totabuan di Bawaslu Provinsi Sulut saat ini mengungkapkan bahwa selama sejarah bangsa, Tahun 2020

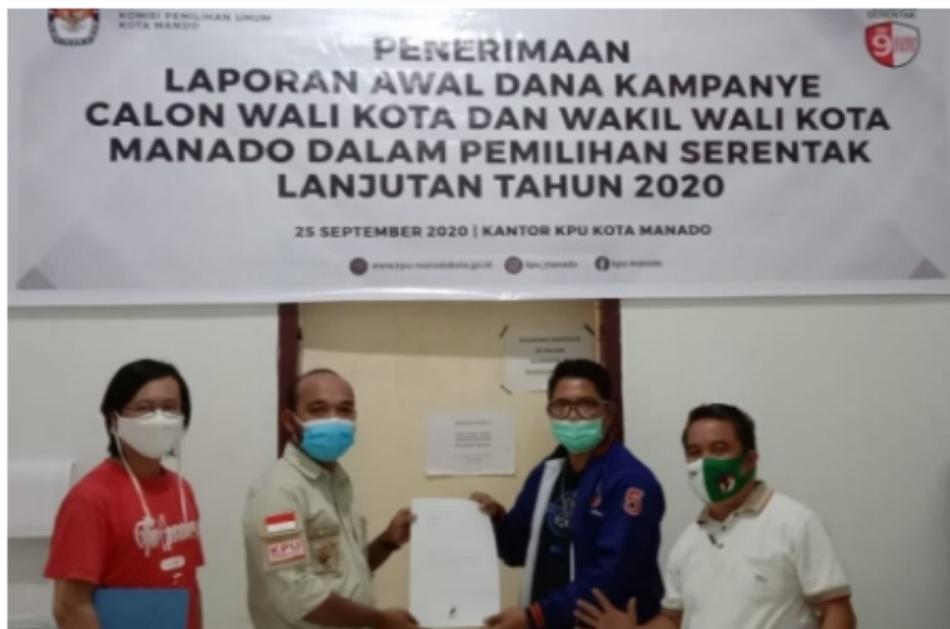
adalah Pilkada pertama di masa pandemi Covid - 19. Pemangku kepentingan yang sudah memutuskan untuk melanjutkan Pilkada patut dipatuhi.

"Selama sejarah bangsa ini Pilkada 2020 merupakan yang pertama kali dilaksanakan ditengah Pandemi Covid-19. Kita harus menjalankannya karena sudah diputuskan," ungkapnya.

Dirinya berharap melalui Sosialisasi tentang Perbawaslu Nomor 4 Tahun 2020, akan menjadi petunjuk dalam pelaksanaan Pilkada dengan suasana lebih kondusif.

"Kita harus menggaransi diri kita sendiri untuk taat pada protokol kesehatan. Melalui sosialisasi Perbawaslu kali ini akan menjadi petunjuk kita dalam pelaksanaan Pilkada lebih baik dan kondusif. Saya juga berharap sosialisasi yang kami laksanakan akan memberikan manfaat bagi kita semua," harapnya.

Setelah pembukaan, kegiatan dilanjutkan dengan pemaparan materi oleh Dr. Abdurrahman Konoras sebagai Akademisi Unsrat dan Pimpinan Bawaslu Sulut Supriyadi Pangellu. (bmc)



Taat Aturan dan Tahapan, Tim Kampanye JPAR-Ai Serahkan LADK

EXPOSEMEDIA, MANADO — Salah satu syarat wajib yang harus dimasukkan pasangan calon sejak ditetapkan adalah memasukkan Laporan Awal Dana Kampanye (LADK).

Nah, Jumat (25/9) kemarin, Tim Kampanye pasangan calon nomor urut empat (4) JPAR-AIM (PAHAM), memenuhi syarat itu dengan menyerahkannya LADK kepada KPU Manado.

Laporan itu diterima Felani Lengkey PLH Kasubag Hukum KPU Manado.

Melalui Bendahara Tim Kampanye Daerah (Kamda) PAHAM Samuel Corneles turut membenarkan LADK tersebut sudah diserahkan ke KPU Manado karena setiap Paslon diwajibkan membuka Rekening Khusus Dana Kampanye (RKDK) pada bank umum.

Untuk diketahui, ada tiga jenis laporan dana salinan kampanye

dengan periode pembukuan yang berbeda, yakni LADK dengan periode pembukuan sejak 23-24 September 2020 yang penyerahannya pada tanggal 25 September.

Kemudian, Laporan Penerimaan Sumbangan Dana Kampanye (LPSDK) dengan periode pembukuan sejak 25 September-30 Oktober diserahkan ke KPU pada 31 Oktober.

Sementara, Laporan Penerimaan dan Pengeluaran Dana Kampanye (LPPDK) dengan periode pembukuan sejak 23 September-5 Desember diserahkan ke KPU pada 6 Desember.

Penyerahan LPPDK bila melewati batas waktu yang ditentu-

kan yakni 6 Desember 2020 pukul 18.00 waktu setempat, maka dikenai sanksi pembatalan sebagai Paslon.

Mengacu pada Komisi Pemilihan Umum (KPU) telah menerbitkan aturan baru terkait pelaksanaan Pemilihan Kepala Daerah atau Pilkada Serentak 2020.

Dalam aturan baru, KPU memberi sejumlah aturan tambahan soal Laporan Awal Dana Kampanye (LADK) pasangan calon.

Dua aturan baru ini dimuat dalam Pasal 65A Peraturan KPU (PKPU) Nomor 13 Tahun 2020. Pertama, soal rekening dana kampanye.

Pasangan calon wajib membuka rekening khusus dana kampanye pada bank umum paling lambat 1 hari setelah ditetapkan sebagai pasangan calon oleh KPU sesuai Pasal 65A ayat 1 huruf a.

Kedua soal laporan dana kampanye. Menyampaikan LADK paling lambat tiga hari sejak ditetapkan KPU. Ketentuan ini dibuat menyesuaikan dengan pemeriksaan kesehatan pasangan calon terkait Covid-19. Salah satunya ketika proses pengecekan dokumen kesehatan, melewati jadwal penetapan dan pengundian nomor urut pasangan calon. (mdol*)

Tsunami 20 Meter Ancam Pulau Jawa

EXPOSEMEDIA, MANADO — Pulau Jawa dikabarkan memiliki potensi terkena tsunami setinggi 20 meter di Selatan Pulau Jawa. Bahkan, gelombang lautan raksasa tersebut diperkirakan hanya butuh waktu selama 20 menit untuk sampai pinggir pantai.

Hal tersebut dikemukakan Kepala Pusat Gempa Bumi dan Tsunami Badan Meteorologi, Klimatologi, dan Geofisika Rahmat Triyono, saat dikonfirmasi, seperti dikutip detik.com, Jumat (25/9).

"Dari hasil modelling kami, di selatan Jawa kurang-lebih hanya sekitar 20 menit tsunami sudah melanda daratan," kata Rahmat.

Di selatan Jawa, ada jalur Sunda Megathrust yaitu zona subduksi antara Lempeng India-Australia dengan Lempeng Eurasia. Sunda Megathrust merentang dari pantai barat Sumatera hingga Kepulauan Nusa Tenggara.

Adapun jarak antara Pulau Jawa dan Sumatera ke jalur megathrust sekitar 200-250 km. Dari jalur itu, bisa terjadi gempa besar yang memicu tsunami. Bila gempa besar dengan magnitudo (M) 9.1 terjadi di zona megathrust, 20 menit kemudian gelombang tsunami akan sampai di pantai.

Masyarakat di daratan tidak bakal punya banyak waktu untuk menyelamatkan diri.

Masyarakat di kawasan pesisir harus diimbau untuk tidak menunggu peringatan tsunami dari BMKG. Pokoknya, lari saja ke tempat aman.

"Kalau memang tinggal di dekat garis pantai, kalau merasakan guncangan yang kuat, ya tidak usah menunggu warning, karena tidak lama kemudian kemungkinan besar tsunami akan terjadi. Begitu ada guncangan, ya lari. Kalau menunggu warning, itu artinya sudah kehilangan waktu," kata Rahmat.

Sistem peringatan dini tsunami (InaTEWS/Indonesia Tsunami Early Warning System) bakal dites pada 6 Oktober nanti, lewat gelaran Indian Ocean Wave Exercise 20 (IOWave20) pada 6 Oktober nanti.

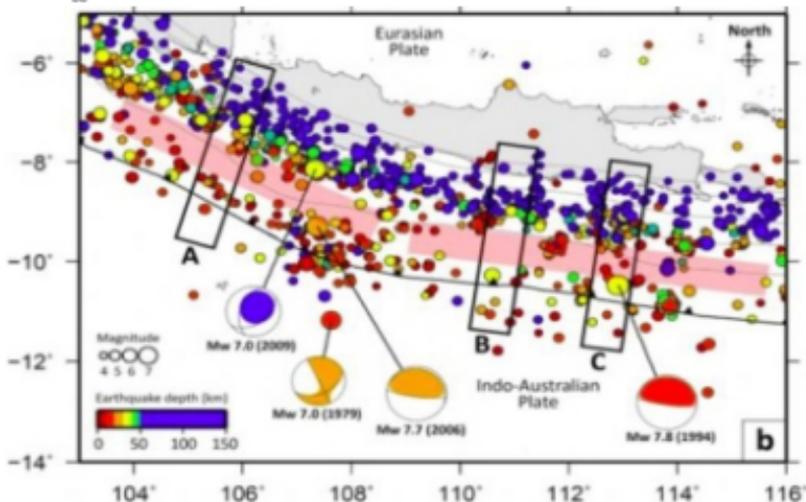
Acara itu berupa simulasi gempa bumi magnitudo (M) 9,1 dan respons sistem InaTEWS. Banyak negara yang berpotensi terkena dampak tsunami bakal terlibat.

"Namun, sebaik-baiknya peringatan dini, lebih baik adalah kesadaran masyarakat untuk segera merespons, melakukan evakuasi mandiri," kata dia.

Sebelumnya, Institut Teknologi Bandung (ITB) menyampaikan hasil risetnya. Tsunami diperkirakan terjadi sepanjang pantai selatan Jawa Barat hingga Jawa Timur. Riset ini juga memakai data dari BMKG dan GPS.

Peneliti ITB Sri Widiyantoro menjelaskan tsunami dapat mencapai 20 meter di pantai selatan Jawa Barat dan 12 meter di selatan Jawa Timur, tinggi maksimum rata-rata 4,5 meter di sepanjang pantai selatan Jawa jika terjadi bersamaan.

Berdasarkan permodelan skenario kebencanaan yang dibikin para ilmuwan ITB, tsunami besar itu terjadi bila segmen-segmen megathrust di sepanjang Jawa pecah secara bersamaan. (dtik/cnh/*)



 **EXPOSEMEDIA**
MERAWAT AKAL, SEHAT

HADIR sebagai Koran Digital Pertama di Sulawesi Utara. EXPOSEMEDIA.ID menjembatani keinginan pembaca yang melekat teknologi gadget dan smartphone. Dengan EXPOSEMEDIA.ID anda bisa membaca berita koran aktual dimana saja dan kapan saja.

KEREDAKSIAN DIBAWAH MANAJEMEN: PT. PRATAMA DIGITAL MEDIA

PEMIMPIN REDAKSI

Aminin Barak
(Wartawan Utama)

REDAKTUR:

Takbir Wata, Amas Machmud,

Salah Nggiu, Masfahabillah Ali

PENYAHJABAN LAYOUT:

Syamuddin Hasan, Ekhot

IT & WEB PROGRAMMER:

Ekhot

REPORTER/ KONTRIBUTOR:

Korin Hinalisa Ruya dan Helyang Ryya

Benyamin Ali, Douglas Panik (Himala)

Hasdan Rahman Min (Holo), Fransyah

Hilipato (Gorontalo), Reporter: Malyadi

Pemancing

MANAGER ADVERTISING: Hadi Prastis,

Murdad Hasan

PENASEHAT HUKUM: Pranoto & Partner Law Firm

Agus Fatoni Pjs Gubernur Sulut, Olly: Selamat Bekerja

EXPOSEMEDIA, MANADO — Gubernur Sulawesi Utara Olly Dondokambey menyampaikan selamat bekerja kepada Pjs Gubernur Sulawesi Utara (Sulut) Agus Fatoni.

Ungkapan itu bersamaan cuti sementara Olly Dondokambey-Steven Kandouw yang telah bekerja membangun Sulut sejak dilantik pada Februari 2016.

"Selamat bekerja Pak Agus Fatoni, kita gantian dulu sementara," kata Olly, Sabtu (26/9) di Jakarta.

Fatoni ditetapkan oleh Kemendagri menjadi Pjs Gubernur hingga ditetapkan hasil Pilkada Sulut 2020. Fatoni merupakan PNS eselon I dan menempati posisi sebagai Kepala Balitbang Kemendagri.

"Selamat kepada bapak Fatoni. Selamat bekerja dan selamat menjalankan tugas, silahkan rasakan keramahan Warga Sulut," ujar Olly yang juga sebagai petahana pada Pilkada Sulut 2020 berpasangan dengan Steven Kandouw.

Olly sendiri saat ini memilih akan beristirahat sejenak, bercengkrama bersama keluarga tercinta. Ia juga akan menjalankan hobinya memelihara ikan dan bercocoktanam.

"Paling saya akan banyak istirahat bagi waktu dengan keluarga. Kebetulan kan kita hobi bertani dan memelihara ikan. Selain itu akan teruskan aktivitas rutin yang menyehatkan, olahraga pagi," jelas Olly.

Tak lupa, Olly mengajak masyarakat Sulut tetap menjaga kesehatan, menjaga imunitas tubuh serta menaati protokol kesehatan Covid-19. Jangan lupa 3 M (memakai masker, menjaga jarak minimal 1 meter, dan rutin mencuci tangan).

"Kalau itu wajib. Saya selalu meminta kepada warga Sulut agar tetap konsisten menerapkannya ini," katanya.

Terkait Pilkada, Olly tentunya akan mengikuti tahapan-tahapan dengan sebaik-baiknya. Termasuk masa kampanye, hingga menuju masa pencoblosan yang dijadwalkan serentak pada 9 Desember 2020. **(OKZ)**



KOMISI PEMILIHAN UMUM
KOTA MANADO

**PILKADA ITU
TORANG BOLEH
BEDA PILIHAN**
—TAPI—
**SELALU TETAP JAGA
PERDAMAIAN**



PEMILIHAN
SERENTAK



www.kpu-manadokota.go.id



[kpu_manado](https://twitter.com/kpu_manado)



[kpu manado](https://www.facebook.com/kpu.manado)

Blusukan di Desa Idumun, SB Coba Alat Tradisional Pembakar Emas

EXPOSEMEDIA, BOLITIM — *Sehari setelah pencabutan nomor urut, Calon Bupati Bolaang Mongondow Timur Suhendro Boroma, kembali menemui warga sebagaimana yang sudah dilakukan sebelumnya.*

Seperti Jumat (25/9) kemarin, SB yang berpasangan dengan calon Wakil Bupati Rusdi Gumalagint (RG) dengan nomor Urut Tiga (3) turun blusukan di Desa Idumun.

Aksi door to door dilakukannya dengan mendatangi satu per satu rumah warga dengan protokol kesehatan ketat.

Hari itu SB hanya meminta untuk didampingi beberapa orang anggota tim pemernagan untuk menghindari kerumunan warga.

Dengan menggunakan sendal jepit dan kaos oblong, SB menyapa satu per satu warga yang dijumpai. Baik yang lagi melintasi di jalan atau yang kebetulan berada di beranda depan rumah.

Beberapa kali SB diajak warga kampung yang dilaluinya untuk mampir ke dalam rumah dan diajak foto bersama dengan simbol tiga jari 'metal' atau menang jari.

Menarik saat presidium KAHMI Sulut itu mendatangi salah satu pemilik rumah yang kesehariannya sebagai tukang atau pembakar emas hasil tambang rakyat.

SB yang juga Direktur Jawa Pos Group tak sungkan mencoba alat pembakar emas tradisional yang ternyata harus memiliki ketrampilan khusus untuk bisa mengoperasikannya. (rin*)



Celoteh Gereja Mungil Iyok

Oleh: Hairil Paputungan

BULAN setengah bulat mengiringi saya dan teman teman. Menyusuri jalan pantai. Dari pertigaan Nuangan Selatan, masuk ke Desa Iyok. Melintasi jalan tanah. Agak berbatu dan becek becek. Untung malam ini tidak hujan. Sehingga mobil yg kami tunggahi mulus hingga ujung Pantai.

Jarak dari perkampungan sekira 3,5 kilometer. Indahhnya pemandangan di keremangan setelah magrib, bikin sejuk mata. Sepanjang pantai, nyanyian debur ombak menjemput kehadiran rombongan kecil ini ke rumah amat sederhana. Pnt Oscar Pontho dan istrinya Koster Amelia Mandaliha bersama anak cucu menjemput kami.

la sudah menyiapkan ikan bobar ukuran kecil. Berbekal jagung muda, yg dibeli dari petani di Desa Purwoarjo, Kecamatan Moday, saya dan teman2 menyusul api unggun dgn pelengkap kelapa kering.

Sejam setelahnya, tersaji lah bobar bakar kecil dan jagung bakar. Ini santap malam paling nikmat. Maklum, sudah pada kelaparan hehe. Hanya diterangi ponsel, sebuah senter dan pancaran sepele cahaya bulan. Juga api unggun utk bakar ikan dan jagung muda. Tidak ada listrik di sini. Balon lampu Rumah Papa Naung, panggilan Pnt Oscar Pontho hanya mengandalkan aki yg kian redup karena belum di-charge.

"Sebetulnya ada genset. Tapi lagi dibawa anak saya ke Ratanotok."

Pria lima anak dan 6 cucu itu tdk mengeluh, meski letak rumahnya agak terisolir. la enjoy. Menikmati hari tua dengan menjadi pelayan Tuhan di ujung Pantai Iyok. Pekerjaannya adalah nelayan. Hobatnya, lelaki 65 thn kelahiran Madidir Bitung, ini dalam keterbatasan, mampu membangun gereja mungil. la dan istrinya adalah pelayan di Gereja KGMPI (Kerukunan Gereja Masehi Protestan Indonesia) Siloan, Iyok.

Berdiri sejak 1999, Papa Naung membangun gereja dengan menyisihkan sedikit demi sedikit berkat dari hasil melaut. Berdirilah Gereja nan sederhana ini berukuran 6x9 meter.

Siapa saja jemaatnya? Hanya 7 Kepala Keluarga dengan 21 jiwa. Semuanya keluarga dekat. Malah beberapa datang dari Desa Jiko Port, Kecamatan Motongkad.

Sekira 10 kilometer dari Desa Iyok, Kecamatan Nuangan. Pnt Oscar sebelumnya tinggal di Desa Bolang Kecamatan Maelang, Bolmong Induk. la beserta istrinya Amelia Mandaliha di Kotamobagu. Menikah thn 1977. Semat menetap di Kelurahan Gogogoman, Kota-mobagu Barat, ke Manado dan lantas memilih merantau ke Desa Iyok pada 1990.

Semula ia bekerja sebagai penaja kebun orang kampung. Ingin mandiri, Papa Naung meminjam lahan milik orang yg berjarak sekira 3,5 kilometer dari kampung. Tekun menjadi nelayan, ia lantas membeli lahan itu. la bangun rumah.

Dan pada 1999, Papa Naung, yang semula bila beribadah harus ke Jiko Belanga, lantas berkead membangun gereja. Berdirilah Gereja KGMPI Siloan, Iyok. la sebagai penatua dan istrinya koster. Dalam keterbatasan, lelaki berambut putih ini sangat menikmati masa tuanya.

Selain tetap aktif melaut guna memenuhi kebutuhan hidup, ia juga menyerahkan diri sebagai pelayan Tuhan. Hidup di tepi pantai dan minoritas di Desa Iyok, Papa Naung ternyata dikenal luas dari ujung Nuangan Selatan dan Iyok.

"Kalo Papa Naung pe rmh, lko jo jalan pinggir pantai. Rumah paling ujung. Cuma dorang pe keluarga tinggal di situ." Begitu jawaban warga Nuangan Selatan saat ditanya.

Maklum kami nyaris tersesat ke arah Bolse karena kepedesan hehe. Malam kian merambat larut dan kami pun pamit. Senior saya Hi Suardi 'Idun' Hamzah dan Machabullah 'Ical' Ali memberi jukukan pada Pnt Oscar sebagai 'Ibuh Mariant' Pastoral Iyok. Kenapa kami bisa sampai di ujung pantai yang jika ditempuh jalan kaki lebih dari sejam tiba di perkampungan?

Usut punya usut Pnt Oscar msh punya pertalian darah dengan Ny Hj Sitti Nurliaili Djenan. Istri Suhendro Boroma, calon Bupati Bolitim, itu famili dari marganya Pontho. Sesama keturunan Raja Bolangiang, Bolaang Mongondow Utara.



Dokter Larang Oleskan Minyak Kayu Putih ke Masker, Kenapa?

EXPOSEMEDIA — Menggunakan masker dalam kurun waktu 3 jam bukan waktu yang sebentar, beberapa orang bahkan mengeluhkan tidak nyaman dan itu yang membuat beberapa orang ogah pakai masker. Bukan soal sulitnya bernapas, tapi juga ada persoalan aroma masker yang tidak nyaman.

Karena adanya masalah tersebut, beberapa orang mencoba untuk menyalasatinya dengan mengoleskan minyak kayu putih ke permukaan masker.

Bahkan, ekstremnya, ada orang yang menyemprotkan cairan alkohol ke masker dengan tujuan kuman yang mungkin ada di masker sebelum dipakai bisa mati dan Anda pakai masker yang benar-benar bersih.

Tapi, apakah upaya yang dianggap solutif tersebut tepat dilakukan? Apakah ada efek samping dari tindakan tersebut?

Menjawab pertanyaan itu, seperti dilansir Okezone.com yang mewawancarai Dokter Spesialis Penyakit Dalam dr Indah Fitriani, SpPD, dan dia menjelaskan itu sangat tidak direkomendasikan. Sekalipun niat Anda terkasatempat.

"Ketika permukaan masker basah karena penyebab apapun, harus langsung diganti. Ini pemahaman yang harus disadari masyarakat," tegas dr Indah melalui pesan singkat, Jumat 25 September 2020.

Memangnya kenapa masker basah mesti diganti? Dokter Indah menjelaskan, ketika masker basah, berarti barrier masker rusak dan masker tidak efektif lagi menghalau virus.

Jadi, ketika masker itu basah, pori-porinya rusak dan yang terjadi virus malah masuk, terhirup saat Anda bernapas," ungkapnya.

Karena itu, sambunginya, pastikan masker yang Anda kenakan selalu kering dan segera ganti jika masker sudah basah atau lembap. Sebab, masker setelah masker sudah tidak lagi efektif menghalau virus.

"Ingat, meski Anda meneteskan sedikit minyak kayu putih ke masker, itu tidak boleh. Masker tidak efektif lagi setelah Anda melakukan tindakan tersebut," terang dia. (okz)



Selena Gomez

Pamer Bekas Operasi

EXPOSEMEDIA - Selena Gomez makin membuka dirinya pada dunia. Kini ia memamerkan bekas operasi transplantasi ginjal yang dilakukannya pada 2017 lalu. Ia pun dengan bangga menunjukkannya sambil berpose mengenakan baju renang.

Foto tersebut diunggah Selena Gomez di akun Instagramnya pada Kamis (24/9) lalu. Dalam foto tersebut mantan kekasih Justin Bieber itu tampil sangat seksi dengan mengenakan baju renang berwarna biru. Ia berpose sambil mengangkat kedua tangannya.

"Saat aku melakukan transplantasi ginjal, aku ingat jika sangat sulit bagiku untuk menunjukkan bekas luka tersebut," tulisnya.

Selena pun mengaku jika dirinya sempat minder saat menjalani perawatan, apalagi jika harus mengekspos bekas luka yang berada di bagian pinggul pahaunya itu.

"Aku tak ingin hal itu muncul dalam foto, jadi aku pun memakai sesuatu untuk menutupinya. Kini, aku merasa lebih dari sebelumnya, aku merasa percaya diri dengan diriku dan apa yang telah aku lalui... Dan aku bangga akan hal itu," ungkapnya.

Selenggaranya bekas luka operasi tersebut sempat terlewat media lewat foto Selena Gomez yang diabadikan oleh paparazzi pada 2018 lalu. Namun baru sekarang teman duet BLACKPINK itu menunjukkannya pada publik.

Selena Gomez mendapatkan donor ginjal dari sahabatnya, Francia Raisa, pada 2017 lalu. Sebelumnya ia didiagnosis mengidap penyakit lupus dan komplikasi lainnya hingga membutuhkan donor ginjal.

Ia pun sempat depresi karena kondisi kesehatannya tersebut. Ternyata Raisa pun merasakan hal yang sama dengan Selena hingga akhirnya sang sahabat sendiri yang menyumbangkan organnya tersebut untuk Selena. (dtk*)



Mr Super Cup

EXPOSEMEDIA - Javi Martinez pantas mendapatkan julukan Mr Super Cup. Sebab, pemain Bayern Munchen itu seperti membawa tuah bagi timnya kalah beraga di UEFA Super Cup pada edisi 2013 dan 2020.

Bayern Munchen baru saja meraih gelar juara UEFA Super Cup 2020. Berjumpa Sevilla di Puskas Arena pada Jumat (25/9/2020) dini hari WIB, Die Roten menang dengan skor 2-1.

Sevilla membuat Bayern meraih gelar dengan tidak mudah. Sevilla unggul lebih dulu lewat Lucas Ocampos pada menit ke-13. Namun, Bayern mampu menyamakan skor dari gol Leon Goretzka pada menit ke-34.

Gol kemenangan Bayern baru tercipta pada babak extra time. Javi Martinez menyambar bola mental dengan sundulan pada menit 104. Die Roten menang 2-1. Bayern Munchen pun resmi meraih trofi Super Cup 2020 ini.

Javi Martinez datang dari bangku cadangan. Pada menit ke-99, pemain asal Spanyol dimainkan untuk mengganti Lucas Hernandez. Sebuah keputusan yang itu dari pelatih Hansi Flick. Saat itu, kebutuhan masih 1-1.

Martinez hanya butuh waktu lama untuk mengebuk skor. Awalnya, David Alaba menyambar bola sepak pojok dengan tendangan keras. Bola mampu diblok kiper Yoane Boumea, tetapi ada Martinez yang menyundulnya dan gol.

Momen itu seolah diapa apa dengan UEFA Super Cup 2013 lalu. Bayern Munchen berjumpa Chelsea. Javi Martinez masuk sebagai pengganti pada menit ke-56, menggantikan Rafinha. Saat itu, skor imbang 1-1.

Laga berlanjut ke extra time. Chelsea kemudian mencetak gol pada menit 93 lewat Eden Hazard. Javi Martinez lalu keluar sebagai pahlawan dengan golnya pada menit 120+1. Skor imbang 2-2. Bayern menang 5-4 pada babak adu penalti.

Thomas Muller tampaknya masih ingat dengan laga UEFA Super Cup 2013 lalu. Ketika itu, dia bermain selama 71 menit. Muller memberi julukan Mr Super Cup untuk Javi Martinez atas dua momen penting yang terjadi.

"Selamat kepada tim dan untuk Javi Martinez. Mr Super Cup kami," kata Thomas Muller dikutip dari situs resmi UEFA.

"Kami berjuang keras dan menunjukkan sebagai tim bahwa kami memiliki mentalitas pemenang, bahkan ketika kami tidak dalam kondisi terbaik kami," sambung pemain berusia 31 tahun tersebut. (*ditk*)

