

EXPOSE MEDIA

MERAWAT AKAL SEHAT

Edisi, Rabu 11 November 2020
www.exposemedia.id

**KPU Manado
Sukses Gelar
Debat Publik
Putaran Pertama**

halaman 3

**Hotel, Restoran
Manado Kecipratan
Dana Rp19,4 Miliar**

halaman 4

**Bawaslu:
Politik Uang
Merusak Tata
Demokrasi**

halaman 6



**RSKD (Pertama)
Gigi dan Mulut
Kini Hadir
di Kota Manado**

BERITA UTAMA

Mel Daratista
**JADI
INSTRUKTUR
SENAM**



RSKD (Pertama) Gigi dan Mulut Kini Hadir di Kota Manado

EXPOSEMEDIA, MANADO — Menjelang penghujung masa tugasnya pada Mei 2021 nanti, Walikota Manado dua periode GS. Vicky Lumentut, menorehkan sejarah baru di dunia kesehatan.

Suami tercinta Prof. Dr. Juleyta PA. Runtuwene, melengkapi prestasinya dengan mempersembahkan Rumah Sakit Khusus Daerah (RSKD) Gigi dan Mulut.

RSKD yang dibangun sejak 2017 silam di Jalan Ring Road, Kelurahan Tingkulu, Kecamatan Wanea, Selasa (10/11) kemarin, diresmikan Walikota Manado GS. Vicky Lumentut.

RSKD Gigi dan Mulut milik Pemerintah Kota Manado itu, merupakan rumah sakit khusus pertama dengan dilengkapi peralatan medis tercanggih di Indonesia Timur.

Walikota berharap, jajaran manajemen yang merupakan pelaku sejarah di Kota Manado dapat menyiapkan operasional layanan RSKD ini dengan baik.

"Dirunjang dengan peralatan medis canggih dan terbaru, kiranya kehadiran

RSKD Gigi dan Mulut ini akan menghadirkan kualitas layanan istimewa bagi warga Kota Manado dan semua pasien yang hendak berobat," terangnya.

Orang nomor satu di Kota Manado ini menambahkan, kehadiran RSKD ini makin memantapkan target pemkot menjadikan Manado sebagai daerah destinasi wisata kesehatan di Indonesia Timur.

"Saat ini sementara dirampungkan pembangunan RSUD dan RS Ibu dan Anak di Mapangpet. Kehadiran tiga rumah sakit milik pemerintah daerah serta sejumlah RS bertaraf internasional yang telah beroperasi di Ibu Kota Provinsi Sulawesi Utara ini, kita berharap Manado menjadi rujukan pasien di wilayah Indonesia Timur. Dan daerah wisata kesehatan," jelasnya.

Sementara Kepala Dinas Kesehatan, dr. Ivan Sumenda Marthen dalam laporannya menyebut, pembangunan RSKD Gigi dan Mulut memakan waktu sekira tiga tahun, semenjak peletakan batu pertama pada Mei 2017 lalu.

"RSKD Gigi dan Mulut Pemkot Manado merupakan yang pertama dan re-re-sentatif di Sulut. RSKD ini juga menopang visi pemkot menjadikan Manado sebagai daerah tourism medicine. Namun, utama-nya, RSKD hadir untuk mengoptimalkan pelayanan kesehatan kepada masyarakat. Khususnya untuk gigi dan mulut yang menjadi bidang utama dari segala macam penyakit," bebernya.

dr. Ivan menjelaskan, bangunan RSKD terdiri dari tiga lantai dengan basement dan rooftop. Sesuai Permenkes 3/2020, RSKD Gigi dan Mulut ini Kelas C. Dan melayani rawat jalan, rawat inap serta dilengkapi layanan IGD 1x24 jam, VIP serta laboratorium gigi.

"Diresmikannya RSKD Gigi dan Mulut menjadi salah satu legacy Wali Kota GS Vicky Lumentut dalam memimpin Kota Manado selama dua periode atau sepuluh tahun," katanya.

Begitupun dikatakan Direktur RSKD Gigi dan Mulut, drg Jenny Sumual bahwa, pihaknya siap memberikan pelayanan paripurna berbasis teknologi kepada warga Manado dan semua pasien pada umumnya.

"Kami mengutamakan kualitas dalam pelayanan dengan mengusung motto, Layani Dengan Senyum, Empati, Ramah dan Disiplin," pungkasnya.

Nampak hadir dalam ibadah syukur peresmian yang dipimpin Pdt Hendry Runtuwene, Kepala Perwakilan BPK Sulut Karyadi, Kepala Perwakilan BPPK Sulut Setya Nugraha, Sekretaris Kota Micler Lakat, Direktur RSUD Manado drg Sani Marentek, perwakilan forkopimda, serta pejabat eselon II dan III Pemkot Manado. (ale*)





terang Bacoblos

dengan memperhatikan Protokol Kesehatan
Pencegahan Penyebaran Covid-19



KPU Manado Sukses Gelar Debat Publik Putaran Pertama

EXPOSEMEDIA, MANADO – Debat publik calon wakil walikota Manado putaran pertama, digelar KPU Manado Selasa (10/11) kemarin pukul 14.30 Wita, dengan menghadirkan empat calon wakil walikota Manado. Mereka adalah Richard Sualang (1), Sjarifudin Saafa (2), Hanny Pajow (3) dan Harley 'Af' Mangindaan (4).

Momentum itu menjadi tempat para Cawali Manado untuk berada ide dan gagasan yang dibalut dalam tema 'Peningkatan Kesejahteraan Masyarakat Dalam Memperkokoh NKRI dan Kebangsaan Sebagai Perwujudan Kebijakan Dan Strategi Penanganan, Perencanaan, Dan Pengendalian Corona Virus Dedase 2019 (Covid-19)'.

Ketua KPU Manado, Jusuf Wowor saat membuka Debat

Publik putaran pertama mengatakan kalau agenda debat publik ini berjalan 3 kali, untuk memperlancar kampanye program serta adu gagasan sesama paslon agar dinilai masyarakat.

"Debat Publik sebagai ruang untuk Paslon memaparkan visi-misi atau program untuk ditawarkan pada masyarakat, visi-misi yang disusun agar masyarakat dapat menilai bahwa kita benar-benar mampu

menjadi pemimpin ke depan nanti," terangnya.

Wowor juga menambahkan, tahapan Pilkada 2020 yang berjalan selama pandemi membatasi kita untuk berhadapan dengan masyarakat.

"Kami mengambil tema ini, karena kita sedang dilanda pandemi Covid-19, untuk itu KPU Manado mengambil tema ini untuk pertama kalinya," ungkapnya.

Wowor juga berharap, calon Wakil Walikota Manado dapat mengikuti tahapan Debat Publik dengan berargumentasi secara profesional, akuntabel dan tidak saling menjeratuhkan satu sama lainnya, tutupnya.

Acara debat publik itu juga disiarkan secara langsung melalui media sosial Facebook dan Youtube. (ale*)





Hotel, Restoran Manado Kecipratan Dana Rp19,4 Miliar

EXPOSEMEDIA, MANADO — Meskipun pembahasan APBD-P tahun 2020 ditolak pembahasannya oleh DPRD Manado, tapi Walikota Manado GS Vicky Lumentut, terus melangkah optimis menjalankan tugasnya sebagai kepala daerah.

Melalui pemerintah pusat yakni Kementerian Pariwisata dan Ekonomi Kreatif, Pemkot Manado mendapat kucuran dana sebesar Rp.19,4 miliar dalam rangka penguatan ekonomi nasional (PEN).

Kabag Pemerintahan dan Humas Pemkot Manado, Drs Sonny Takumansang, MSI menegaskan, bantuan anggaran tersebut harus tepat sasaran sebagaimana yang diharapkan Walikota GSVL.

"Alokasi dana hibah dari Kementerian Pariwisata dan Ekonomi Kreatif tersebut adalah, pemulihan Industri Hotel dan Restoran agar dapat bertahan dan kembali bangkit di tengah pandemi ini, terutama industri Pariwisata Kota Manado yang sangat terpalut dengan Pandemi Covid-19," terangnya.

Sonny menambahkan, terkait dana hibah tersebut maka Pemkot Manado intends melakukan rapat evaluasi terkait hotel dan restoran yang berperan aktif menunjang PAD di kota Manado.

"Pak Walikota GSVL berharap dengan adanya pemberdayaan dana hibah dari Kementerian akan membangkitkan kembali sektor ekonomi pariwisata yang terdampak akibat covid 19. Sesuai dengan petunjuk pelaksanaan dari pemerintah pusat, 70 % anggaran diperuntukkan bagi restoran dan hotel yang memiliki izin," jelasnya.

Lanjutnya, prioritas dana hibah untuk hotel dan restoran yang berkontribusi terhadap PAD Kota Manado pada tahun 2019 lalu.

"Nantinya 30 % sisanya akan dimanfaatkan untuk implementasi CHSE di daerah dan revitalisasi sarana prasarana pariwisata," tutup Juru Bicara (Jubi) Pemkot Manado ini. (ale/**)



GSVL- KERJA.

PENYERAHAN BANTUAN SOSIAL LANSIA
SENIN, 9 NOVEMBER 2020 DI 19 KELURAHAN



EXPOSEMEDIA, MANADO — Dana Lansia yang sudah mulai dibayarkan sejak Senin (9/11), membuat Walikota Manado GS. Vicky Lumentut, banjir pujian dari warga Kota Manado. Terutama kaum Lansia.

Oma Melvin Surupati salah satunya. Dengan penuh sukacita dan rasa syukur, Oma Melvin menyampaikan terimakasihnya kepada Walikota Manado.

"Puji Tuhan, torangsoterima dana Lansia, terima kasih kepada Pak Walikota dengan program pro rakyatnya khususnya perhatian besar Pak Walikota bagi torang Lansia di Kota Manado. Tuhan Memberkati Pak Walikota dan Keluarga " tandas Oma Melvin.

Tak hanya Oma Melvin. Opa Imanuel Kadala, juga mengungkapkan doa dan harapan yang sama untuk Walikota Manado.

"Bada penyaluran di Kecamatan Buannan, kami bersyukur karena pemerintah tetap menyalurkan dana bagi kami ini sangat membantu kami Lansia di tengah masa sulit sekarang. Tuhan Memberkati Pak Walikota dan Keluarga ini program untuk kesejahteraan masyarakat khususnya kami para Lansia," terangnya.

Sementara Walikota GSVL menyampalkan dana Lansia sudah mulai disalurkan secara bertahap sesuai jadwal penyaluran yang ada, dalam protokol kesehatan yang ketat.

"Lewat bantuan ini kiranya para Opa dan Oma di Kota Manado boleh terbantuan dan memberikan manfaat di tengah kondisi sulit ekonomi saat ini karena pandemi covid-19," ujar GSVL, sapaan akrab Walikota dua periode ini. (ale/**)

“
Puji Tuhan, torang so terima dana Lansia, terima kasih kepada Pak Walikota dengan program pro rakyatnya khususnya perhatian besar Pak Wali-hesa bagi torang Lansia di Kota Manado. Tuhan Memberkati Pak Walikota dan Keluarga
”

Oma Melvin

Dana Lansia Terbayarkan, GSVL Makin Dicintai

Debat Publik Perdana Harley Mangindaan Paling Siap

EXPOSEMEDIA, MANADO — Empat calon wakil walikota Manado, dihadirkan Komisi Pemilihan Umum (KPU) Kota Manado, untuk beradu gagasan, program dan saling tanya jawab dalam debat publik perdana yang digelar Selasa (10/11) kemarin.

Dari empat calon yang dihadirkan, Dr. Harley Mangindaan yang berpasangan dengan calon walikota Manado Prof. Dr. Julyeta PA. Runtuwene, kelihatan paling siap.

Dari beberapa isu yang terangkat dalam debat, semuanya tersampaikan secara lugas dan berisi. Debat yang dibagi beberapa sesi itu, diantaranya mengangkat tema tentang peningkatan kesejahteraan masyarakat dalam memperkokoh NKRI dan kebangsaan sebagai perwujudan kebijakan dan strategi penanganan, pencegahan, dan pengendalian Covid-19.

Tentang Kebijakan dan Strategi Penanganan, Pencegahan, dan Pengendalian Covid-19, Harley secara lugas memaparkan bahwa Sinergitas dengan pemerintah pusat, kementerian, lembaga dan instansi maupun provinsi adalah poin penting yang harus dijalankan dengan baik.

PAHAM berpendapat bahwa Kesejahteraan masyarakat dan kokohnya NKRI dan Kebangsaan merupakan Outcomes dari tercapainya implementasi kebijakan dan strategi penanganan, pencegahan, dan pengendalian covid. Jadi, jika implementasi berjalan karena adanya kebijakan dan strategi yang baik maka dampaknya masyarakat sejahtera dan NKRI serta kebangsaan Indonesia menjadi kokoh.

Dalam perwujudan kebijakan dan strategi, Wakil Walikota tidak bisa berdiri sendiri tapi harus bersama-sama dengan Walikota, serta stakeholder yang disebut Pentahelix, sebagaimana telah dirumuskan dalam Visi dan Misi PAHAM yaitu terdiri dari : Pemerintah, Perguruan Tinggi, Komunitas, Industri, dan Pers.

Diantaranya; Paham Peduli Kesehatan Rakyat; Menjadikan Manado Sehat Melalui Budaya Bersih sehingga membiasakan warga Disiplin melakukan

Protokol Kesehatan.

Paham Peduli Ekonomi Rakyat; Kami memberikan Insentif dan Stimulus di masa Pandemi yaitu:

- Pemberian Sembako kepada warga terdampak sekali dalam 3 bulan serta pembagian masker dan handsanitizer
- Bantuan dana bagi UKM, sopir mikrolet, pekerja ojek, pekerja pelabuhan, dan petugas kebersihan.
- Pembebasan retribusi sampah bagi warga yang kurang mampu.
- Pembebasan retribusi pasar bagi pedagang tradisional
- Pembebasan biaya rekening air bagi warga yang kurang mampu.

Membangun Ketahanan Pangan Kota melalui usaha Mari Jo Bakobong, Peternakan, Perikanan Darat dan Laut (Bantuan untuk kelompok tani dan nelayan).

Paham Peduli Infrastruktur dan Lingkungan; Melanjutkan program keburahan tangguh bencana alam dan non alam (Covid 19) di setiap kecamatan bersama TNI, Polri, Tokoh Agama, dan Tokoh Masyarakat.

Paham Peduli Tata Kelola Pemerintahan Yang Bersih, Bukun, dan Aman. **(red/*)**



Bawaslu: Politik Uang Merusak Tatanan Demokrasi

EXPOSEMEDIA, JAKARTA — Badan Pengawas Pemilihan Umum (Bawaslu) RI memperingatkan calon kepala daerah agar tidak melakukan praktik politik uang demi meraup suara pemilih.

Ketua Bawaslu RI Abhan mengatakan, praktik politik uang adalah sebuah bentuk pelecehan terhadap kecerdasan para pemilih.

"Saya kira bahwa, politik uang ini punya dampak signifikan dan politik uang ini merupakan pelecehan terhadap kecerdasan pemilih, merusak tatanan demokrasi, serta meruntuhkan harapan dan martabat kemanusiaan," kata Abhan dalam acara Webinar Pembekalan Cakada yang disiarkan kanal Youtube KPK, Selasa (10/11).

Abhan mengatakan, dalam penyelenggaraan Pilkada 2020 ini, Bawaslu masih menemukan praktik tersebut. Ia pun meminta para calon kepala daerah untuk menjauhi praktik politik uang tersebut demi mewujudkan pilkada yang berintegritas.

Sebab, kata Abhan, praktik politik uang juga dapat membengkakkan biaya politik dan membuat para calon kepala

daerah ditalangi para cukong untuk menutupi tingginya biaya politik.

Akibatnya, praktik korupsi dapat timbul ketika sang calon kepala daerah telah terpilih dan menjabat sebagai kepala daerah untuk mengembalikan biaya yang telah diberikan para cukong.

"Untuk mengatasi tingginya biaya politik, calon ditalangi oleh para cukong. Korupsi anggaran yang dirampok untuk mengembalikan utang ke para cukong," kata Abhan.

Lebih jauh, ia menambahkan, pihaknnya juga menemukan politisasi bantuan sosial terkait Covid-19 yang dilakukan calon kepala daerah. Beberapa modusnya antara lain me-masang label atau foto kepala daerah pada bantuan sosial hingga menggunakan bansos yang ebrasal dari anggaran negara untuk diberikan atas nama kepala daerah atau partai politik.



Ketua Bawaslu RI, Abhan

Abhan mengingatkan, praktik tersebut tidak hanya melanggar UU Pilkada melainkan juga menunjukkan adanya penyalahgunaan kekuasaan dan anggaran yang dapat dikategorikan sebagai korupsi.

"Jadi penyalahgunaan korupsi anggaran penanganan Covid-19, tentu ini tidak diharapkan maka untuk ada kepatuhan dari semua pasangan calon khususnya dari yang potensi petahana," kata Abhan. (komp*)



 **EXPOSEMEDIA**
MERAWAT AKAL SEHAT

JIHAD sebagai Koran Digital Pertama di Sulawesi Utara. EXPOSEMEDIA.ID menjawab berbagai masalah yang masih terbelah gadget dan smartphone. Dengan EXPOSEMEDIA.ID anda bisa membaca berita koran aktual dimana saja dan kapan saja.

KERJASAMAAN BERIKUTAN MANAJEMEN:
PT. PRATAMA DIGITAL MEDIA

PEMBAKUN BEDAKSI:
Amrinal Razak
(Wartawan Utama)

REDAKTUR:
Amas Machsud, Saleh Nigdu

PERKAWAJAHAN LAYOUT:
Syamsuddin Hasan, Elhiet

IT & WEB PROGRAMMER:
Elhiet

REPORTER/ KONTRIBUTOR :

Kerda Mirzahana Raya dan Helmiang Raya; Busayamin Allo, Douglas Panit (Mirasol), Hamdan Rahman Miu (Bolos), Firmansyah Hiligato (Gorontalo), Reporter: Malaydi Pontooring

MANAGER ADVERTISING:
Hadi Prostati, Mirdad Hasan

PENASEHAT HUKUM: Prasoto & Partner Law Firm

KPK Segera Tahan Dua Orang Kepala Daerah

EXPOSEMEDIA, JAKARTA — Ketua Komisi Pemberantasan Korupsi (KPK) Firlie Bahuri mengatakan, sepanjang tahun 2020, pihaknya sudah menahan 3 orang kepala daerah.

Pekan depan, kata Firlie, KPK akan menahan dua orang kepala daerah lagi.

"Bapak lihat aja nanti, minggu depan ada dua orang lagi, bupati dan wali kota," dalam acara Webinar Pembekalan Cakada yang disiarkan akun Youtube Kanal KPK, Selasa (11/10).

Firlie tidak menjelaskan lebih lanjut terkait identitas dua kepala daerah yang akan ditahan KPK tersebut.

Namun, ia menegaskan bahwa KPK menaruh perhatian khusus terhadap jalannya pemilihan kepala daerah karena banyaknya kepala daerah yang tersandung kasus korupsi.

Ia menyebut, sudah 122 orang bupati/walikota dan 21 orang gubernur yang terjerat kasus korupsi. Kasus korupsi, kata Firlie, juga tersebar di 26 provinsi dari total 34 provinsi yang terdapat di Indonesia.

"Sebaran korupsi terjadi di 26 provinsi, kalau begitu berarti hanya 8 yang tidak atau belum tertangkap, 26 dari 34," ujar Firlie.

Diketahui, pada 2020 ini KPK telah menahan tiga orang kepala daerah yakni Bupati Sidoarjo Saiful Ilah, Bupati Kutai Timur Ismunandar, dan Wali Kota Tasikmalaya Budi Budiman. **(komp*)**





**KOMISI PEMILIHAN UMUM
KABUPATEN MINAHASA SELATAN**

**LAWAN
COVID-19**

28 HARI

**JELANG HARI
PEMUNGUTAN SUARA
PILKADA SERENTAK
TAHUN 2020**





Rommy Sambuaga
Ketua



Maya Sariowan
Divisi SDM



Yurnie Sendok
Divisi Hukum



Christian Rorimpandey
Divisi Teknis



Fadli Manueseche
Divisi Data



Holly Katulus
Sekretaris

Virolog Minta Hentikan Politisasi Vaksin

EXPOSEMEDIA, BEIJING — Dua vaksin yang dikembangkan perusahaan Amerika Serikat Pfizer dan perusahaan China Sinopharm sama-sama menunjukkan hasil menjanjikan sehingga para virolog menyerukan agar politisasi vaksin Covid-19 segera dihentikan.

mRNA, vaksin Covid-19 yang dibuat oleh Pfizer, memiliki tingkat kemanjuran hingga 90 persen.

Sedangkan vaksin inaktif Sinopharm sampai 100 persen dalam satu kasus di Meksiko.

Pernyataan Pfizer mendapat perhatian dunia. Namun vaksin Sinopharm yang telah disuntikkan pada 56 ribu orang yang bepergian ke luar negeri justru ditentang media Barat.

Hal itu menunjukkan media Barat bermuka dua terhadap vaksin buatan China dan AS demi tujuan politis. Demikian pakar China dikutip Global Times, Senin.

Pfizer berencana mengajukan permohonan persetujuan penggunaan vak-

sin untuk keperluan darurat pada akhir November dan siap memproduksi 15 hingga 20 juta dosis pada akhir tahun ini. Demikian dilaporkan New York Times.

Vaksin yang dikembangkan Pfizer bersama perusahaan farmasi asal Jerman BioNTech telah diuji coba secara klinis tahap ketiga terhadap 44 ribu relawan.

China telah menyetujui tiga vaksin untuk digunakan dalam situasi darurat seperti staf medis, tentara yang menjalankan tugas misi perdamaian, pelajar yang ke luar negeri, dan diplomat.

Menurut pakar vaksin dari Shanghai Tao Lina, China juga mengembangkan vaksin mRNA dengan menggunakan metode seperti Pfizer.

Secara teori vaksin mRNA bisa menstimulasi imunitas sel dan imunitas antibodi sehingga memberikan dampak yang lebih baik.

Tao menjelaskan vaksin inaktif buatan China cocok untuk penggunaan jangka panjang dalam melindungi lebih banyak orang. Sedangkan vaksin mRNA lebih mudah diproduksi secara massal.

Namun vaksin mRNA harus disimpan pada suhu minus 70 derajat Celsius. Sedangkan sebagian besar jenis lainnya cukup disimpan pada suhu 2-8 derajat Celsius.

"Tentu saja penyimpanan dan distribusinya membutuhkan biaya yang sangat mahal," ujarnya. **(REPBL)**



Mana yang Benar untuk Laptop, Charge Terus atau saat Lowbat Saja?

EXPOSEMEDIA - Salah satu obsesi yang dimiliki para pengguna gadget saat ini adalah menjaga baterai laptop tetap awet untuk pemakaian jangka panjang. Akan tetapi coba jawab pertanyaan ini, deh. Kira-kira mana yang lebih baik, membiarkan laptop di-charge terus sambil memakainya atau hanya charge saat lowbat? Bingung, kan?

Perkara di atas memang sering menimbulkan perdebatan. Ada yang berpendapat bahwa memakal laptop sambil di-charge akan membuat baterai lebih awet. Ada pula yang mengatakan bahwa kita sebaiknya mencabut charger ketika baterai sudah penuh dan menyambungkannya lagi saat baterai tinggal sedikit.

Nah, untuk menjawab masalah tersebut, yuk, simak ulasan berikut ini!

1. Laptop Baru Aman di-charge Sambil Digunakan

Memakal laptop sambil di-charge terus menerus memang bukanlah tindakan yang bijak pada beberapa tahun atau satu dekade yang lalu. Akan tetapi seiring dengan perkembangan teknologi, hal ini bukanlah masalah yang besar jika dilakukan saat ini.

Sekarang, mayoritas laptop baru dibekali oleh baterai berjenis lithium-polymer atau lithium-ion. Keduanya mampu menghantarkan proses pengisian daya ketika baterai sudah penuh. Jadi, kamu tak perlu takut akan risiko overcharging atau charge yang berlebihan.

2. Kamu Harus Waspada Akan Risiko Laptop Menjadi Panas

Pertanyaan yang timbul adalah ke mana listrik yang masuk ke laptop melalui charger jika baterai tidak menyedot dayanya? Ternyata, listrik tersebut tidak melewati baterai, tetapi langsung memberikan daya kepada laptop. Hal inilah yang kemudian menjadi masalah.

Masih dari sumber yang sama, listrik yang terus dialirkan akan menghasilkan panas berlebih. Akibatnya laptop mengalami overheating atau suhunya menjadi terlalu tinggi. Kondisi tersebut memang tidak akan memberi dampak langsung. Namun jika ini terjadi terus menerus dalam jangka panjang, fungsi baterai akan menurun.

3. Studi: Sebaiknya Jangan Terus Charge Baterai saat Sudah Penuh

Penelitian dari Battery University mengatakan bahwa membiarkan charger terus menempel saat baterai sudah mencapai 100 persen bisa membuatnya tegang dan bekerja ekstra. Hal ini akan membuat fungsi bahan kimia di dalam baterai menurun.

4. Bahkan Sebaiknya Jangan Mengisi Daya hingga 100 Persen

Bahkan sebenarnya, kita sebaiknya tidak mengisi daya baterai hingga 100 persen, lho. Setidaknya ketika kita tidak terlalu membutuhkan hal itu. Sebab baterai lithium-ion tidak perlu benar-benar diisi hingga penuh karena voltase listrik yang tinggi akan membuatnya "stres".

5. Ketahanan Baterai Laptop Pasti Menurun Seiring Pemakaian

Walaupun begitu, kamu harus tahu bahwa ketahanan baterai laptop pasti menurun seiring dengan pemakaian. Ini adalah hal yang wajar dan terjadi pada semua perangkat elektronik, tak hanya laptop. Jika kamu telah memakainya selama beberapa tahun, jangan mengespeksektasikan ketahanannya tetap sama seperti saat baru membelinya.

Hal yang bisa kamu lakukan untuk memperlambat proses tersebut adalah dengan menepatkan cara charge yang direkomendasikan di atas. Selain itu, sebisa mungkin jangan biarkan baterai benar-benar habis hingga 0 persen, ya. Hal ini akan mempercepat penurunan fungsi. (idnt/*)





Manfaat Sehat Bersiwak

EXPOSEMEDIA - Membersihkan gigi adalah faktor penting dalam menjaga kesehatan gigi dan mulut. Kita sangat dianjurkan untuk menyikat gigi setidaknya dua kali sehari, yaitu setelah sarapan dan sebelum tidur. Tahu tidak, ternyata menyikat gigi secara tradisional dengan siwak tak cuma dapat membersihkan gigi, tetapi juga punya beragam manfaat sehat lainnya, lho.

Siwak atau miswak adalah tanaman dari pohon arak (*Salvadora persica*). Ranting siwak sudah sejak lama digunakan untuk membersihkan gigi, gusi, dan mulut. Badan Kesehatan Dunia (WHO) pun mengatakannya.

Dalam Islam, bersiwak merupakan sunah rasul. Siwak mengandung bahan alami seperti silika, kalsium, klorida, fluoride, alkaloid, essential oil dan kandungan lainnya yang bermanfaat untuk menjaga kesehatan gigi dan mulut.

Terbukti menyehatkan, saat ini juga banyak produk pasta gigi yang mengandung ekstrak siwak. Nah, apa saja manfaat sehat yang bisa kamu dapat dari sikat gigi alami ini? Simak penjelasannya berikut ini, ya.

1. Mencegah Kerusakan Gigi

Melansir *Stylecraze*, menggosok gigi dengan siwak bermanfaat dalam mencegah kerusakan gigi dan juga timbulnya gigi berlubang. Bakteri di dalam mulut menggunakan pati dan gula yang ada di dalam makanan untuk menghasilkan asam yang bisa merusak enamel gigi (lapisan luar gigi yang berwarna putih) dan mengarah pada terjadinya lubang di gigi.

Penting untuk diketahui, salah satu fungsi air liur yaitu untuk menetralkan kadar asam di dalam rongga mulut. Nah, penggunaan siwak dapat meningkatkan produksi air liur tanpa perlu adanya tambahan bahan atau aditif lainnya, sehingga secara alami dapat mencegah kerusakan gigi.

Selain itu, di dalam siwak terkandung natrium bikarbonat, kalsium oksida, dan natrium klorida. Dengan kandungan beberapa senyawa tersebut, penggunaan siwak secara teratur dapat membantu mengankur enamel gigi. Hebat, ya?

2. Berperan Sebagai Antibakteri

Di dalam mulut manusia terdapat beberapa macam bakteri. Beberapa di antaranya ada yang dibutuhkan untuk menjaga kesehatan mulut dan membantu pencernaan. Sementara, sebagian lainnya merupakan bakteri yang merugikan karena bisa menyebabkan kerusakan gigi dan gusi.

Menurut sebuah ulasan ilmiah dalam *Saudi Medical Journal* tahun 2015, beberapa studi membuktikan bahwa siwak memiliki aktivitas antibakteri yang dapat menghambat pertumbuhan bakteri.

Tak hanya itu, orang-orang yang menggunakan siwak dikatakan lebih jarang mengalami masalah mulut dibandingkan dengan orang-orang yang tidak menggunakannya.

3. Mencegah Pembentukan Plak Gigi

Plak gigi merupakan lapisan lengket akibat bakteri dari sisa makanan yang menempel di gigi atau gusi. Jika tidak segera dibersihkan, lapisan ini akan menumpuk dan menyebabkan gigi menguning serta masalah mulut lainnya.

Melansir *Health Benefits Times*, sifat antibakteri yang dimiliki siwak dapat mencegah pembentukan plak. Di samping itu, siwak juga bermanfaat untuk menghilangkan noda kuning pada gigi.

4. Mengatasi Bau Mulut

Punya masalah napas tak sedap alias bau mulut (*halitosis*) tentu menjengkelkan. Kita bisa dibuat jadi tak percaya diri saat berbicara dengan orang lain secara langsung karenanya. Dirangkul dari beberapa sumber, bau mulut bisa menjadi tanda adanya masalah gigi maupun rongga mulut.

Penyebab utama bau mulut yaitu adanya bakteri. Selain itu, kurangnya produksi air liur juga bisa menjadi penyebab lainnya.

Nah, untuk mencegah hal tersebut kamu bisa melakukannya dengan bersiwak. Sifat antibakteri yang kuat dalam siwak serta manfaatnya dalam meningkatkan produksi air liur dapat mencegah terjadinya bau mulut. Jadi, kamu jadi percaya diri lagi, deh!

5. Menjaga Kesehatan Gusi

Gigi Sehat dan Bebas Bau Mulut, Ini 5 Manfaat Sehat dari Bersiwak freepik.com/vdo0to0ean

Selain gigi, kesehatan gusi juga harus dijaga. Gusi berperan penting untuk melindungi akar gigi. Dengan rutin bersiwak, manfaat lainnya yang diperoleh yaitu dapat melindungi gusi.

Sifat antibakteri dan anti plak dalam siwak mampu mengurangi risiko terjadinya radang gusi (*gingivitis*) dan periodontitis. Baiknya lagi, siwak memiliki sifat analgesik yang membantu meringankan rasa sakit akibat peradangan dan penyakit gusi. **(tdnt*)**

Inul Daratista

JADI INSTRUKTUR SENAM

EXPOSEMEDIA - Pedangdut Inul Daratista menjadi instruktur senam di kompleks rumahnya di kawasan Pondok Indah, Jakarta Selatan. Tugas baru sebagai instruktur senam ini dijalani Inul Daratista selama pandemi virus corona atau Covid-19.

"Awalnya olahraga ini sudah ada, cuma aku ikut-ikutan aja. Terus dibuat ibu-ibu jadi instruktornya. Semuanya senang ya sudah," kata istri Adam Suseno tersebut.

Inul Daratista tak pernah menyangka peserta senam di kompleksnya bisa seramai sekarang ini.

"Awalnya sebenarnya untuk kompleks kita aja, yang 20-30 orang, sekarang ini sudah sampai ratusan kalau aku lihat," ucap Inul seperti ditulip dari tayangan Starpro. Selasa (10/11).

Pelantun lagu "Buaya Bunting" ini juga merasa senang ditunjuk menjadi instruktur senam di kompleks rumahnya. Sebagai seorang figur publik, Inul Daratista bisa membuktikan diri bahwa ia juga bisa berperan aktif di lingkungan sosial terutama warga kompleks perumahan-

nya. "Ini bagus banget karena bukan saja aku dilihat sebagai public figure yang ngatik tapi sekarang sebagai pelatih a la-ala, jadi ya aku senang mengajak semuanya sehat," pungkasnya. (kmp/)



MOISE KEAN

KIAN MONCER

EXPOSEMEDIA - Moise Kean sedang menjalani masa-masa indah di Paris Saint-Germain. Striker berusia 20 tahun itu sejauh ini tampil moncer. Moise Kean datang ke PSG pada musim panas tahun ini sebagai pemain pinjaman dari Everton.

Total sudah ada tujuh laga yang sudah dimainkan Kean di semua ajang dengan koleksi lima gol dan satu assist.

Gol terakhirnya dicetak ke gawang Rennes dalam lanjutan Ligue 1. Dia mencetak gol pembuka untuk membantu tim menang 3-0.

Melihat performanya sejauh ini di Liga Prancis, Kean tampak sudah mulai menemukan kepercayaan diri. Dia sempat tampil tak meyakinkan sejak di beli Everton dari Juventus.

Kean cuma mencetak empat gol dan dua assist dari 37 laga bersama Everton di semua ajang. Catatan tersebut lebih baik ketika bermain dengan tim senior Juventus, yakni delapan gol dari 21 pertandingan.

Pelatih PSG, Thomas Tuchel, memvanjung perkembangan Kean. Pelatih asal Jerman itu mengaku jika masih sebagai seorang pemain baiklah ogah menjadi karena berhadapan dengan Kean.

"Kean memiliki hati yang besar, dia menunjukkan intensitas. Dia tidak takut, dia berani. Dia melakukan apa yang diperlukan," kata Tuchel seperti dikutip dari *le10sport*.

Saya tidak ingin menjadi bek melawan dia saat ini, sangat sulit untuk bermain melawan dia. Ini sangat penting bagi kami karena kami melewatkannya di waktu-waktu tertentu," sambungnya.

Tuchel sebelumnya sudah memperingatkan publik untuk tak berharap lebih pada Kean. Alasannya karena pemain asal Italia itu sempat melewati masa sulit di Everton. *(dtk/*)*

