

Sayur dan Buah Anti Penuaan Dini

Karena diforsir bekerja, atau karena mencerna asupan yang tidak ideal dan tidak menyehatkan, terkadang bisa menyebabkan tubuh menjadi tampak lebih tua dari pada usia seharusnya. Tidak hanya terlihat pada penampilan luar, vitalitas kondisi organ tubuh bagian dalam juga semakin aus... Seperti dikutip dari klikdokter.com, Prof. Dr.dr. Askandar Tjokropawiro Sp.PD,K-EMD menyampaikan ada beberapa makanan yang kaya antioksidan sehingga mampu melawan radikal bebas, antara lain:

- 1. Buncis
2. Kacang-kacangan, tetapi hindarilah kacang-kacangan yang digoreng dan pilihlah kacang yang dipangganag atau direbus.
3. Bawang Putih
4. Wortel
5. Teh hijau, paling baik dikonsumsi tanpa gula
6. Pepaya
7. Merica
8. Jeruk
9. Tomat
10. Kurma
11. Brokoli
12. Apel, paling baik dikonsumsi dengan kulitnya
13. Zaitun
14. Kubis
(disadur dari koran Media Indonesia)

DARI MEDIA

Periksa Satu Per Satu Seragam Batik Dinas

(Wawasan, 2 Maret 2018)
Pemeriksaan baju seragam batik dinas aparatur sipil negara (ASN) Rembang yang dilakukan oleh Badan Pemeriksa Keuangan (BPK) Rembang, Kamis (1/3) kemarin memakan waktu dari pagi hingga jelang sore. Pasalnya, auditor dari BPK memeriksa satu per satu ribuan batik itu.

PBB Desa Macet, BPK Panggil Kades Pemeriksaan BPK

(Suaramerdeka.com, 19 Maret 2018)
Setoran PBB di Kabupaten Sragen dari sejumlah desa mengalami kemacetan. Untuk itu, tim auditor BPK turun tangan untuk melacak penyebab kemacetan setoran itu.

Hery Jelaskan Sistem BPK Antisipasi Intervensi Audit

(TribunJateng, 21 Maret 2018)
Untuk mengantisipasi adanya intervensi dalam menjalankan tugasnya, Badan Pemeriksa Keuangan (BPK), memiliki sistem yang disebut Standar Pemeriksaan Keuangan Negara (SPKN). Dalam sistem itu pemeriksaan harus dilakukan secara independen, integritas dan profesional. Demikian dikatakan Kepala BPK Perwakilan Provinsi Jawa Tengah, Hery Subowo saat berkunjung ke Tribun Jateng, Selasa (20/3).

TIM REDAKSI

Pengarah : Hery Subowo
Penanggung Jawab : Sidik Sardjoko
Pemimpin Redaksi : Athur Saragi

Tim Jurnalis :
Endah Retno Palupi, Mita Cahyani, Dista Andhika Bhayangkari
Desain Grafis dan Photography : Setyawan, Heru, Muhibul

Alamat Redaksi : Jl. Perintis Kemerdekaan No.175 Semarang, Tlp. 024-8660825, Email : humasbpksmg@gmail.com

CONGRATULATION - BIRTHDAY -

- Achmad Siswanto
Diyah Nugraheni
Uniek Mudianingsih
Dian Isna Martanti
Asep Wibowo
Mardiyanto
Sigit Cahyono Santosa
Dwi Sumartono Agung Kurniawan
Susanto Prasjojo
Budi Prasetyo Hari Nugroho
Riyadi Budi Martono
Yusanti
Ratih Sariningrum
Ryna Soraya
Maryono
Jaenal Arifin
Imam Saputro

QUOTE

Friend is something better than chocolate ice cream...maybe friend is somebody you give up last cookie for.
~Cookie Monster - Sesame Street~



JURNAL Semarang

Jujur dan Profesional

Peringati Satu Tahun Masjid Baitul Hasib, BPK Perwakilan Provinsi Jateng Laksanakan Khitan Massal



Kedua bocah lelaki itu berdiri bersisihan, riang meski tampak canggung. Senyum di wajah mereka pun melebar selepas menerima bingkisan yang diserahkan oleh Kepala Perwakilan (Kalan) BPK Provinsi Jateng Hery Subowo dan Kasubaud Jateng IV Ahmad Adib Susilo. "Semoga makin pintar dan jadi anak yang sholeh, ya!" kata Kalan BPK Provinsi Jateng Hery Subowo sambil mengusap kepala keduanya.



Mereka adalah Umar Ghaitis A. dan M. Mahrusy Z. Fikri. Kedua anak tersebut kebetulan terpilih mewakili kawan-kawan mereka untuk menerima secara simbolis bingkisan yang diberikan oleh Kalan BPK Provinsi Jateng. Umar Ghaitis dan M. Mahrusy menjadi dua dari 21 peserta acara khitan massal yang hadir Masjid Baitul Hasib BPK Perwakilan Provinsi Jateng pada Jumat (16/3) kemarin.



Hadir dalam acara tersebut para pejabat dan pegawai BPK Perwakilan Provinsi Jateng serta beberapa tamu undangan. Dalam sambutannya, Kalan BPK Provinsi Jateng menyambut baik terselenggaranya acara khitan massal tersebut. Menurut Kalan, Islam sangat menekankan pentingnya kesucian. Dan khitan merupakan salah satu tuntunan agama yang mendukung upaya untuk bersuci (thoharoh). "Semoga khitan massal yang dilaksanakan ini akan dihitung Tuhan sebagai kebaikan yang tak putus-putusnya mengalirkan pahala untuk kita semua," kata Kalan.

Menurut penuturan Kasubaud Jateng IV Ahmad Adib Susilo yang merupakan Ketua Dewan Masjid Baitul Hasib, 21 anak yang mengikuti khitan massal tersebut dipilih dari beberapa panti asuhan dan masyarakat yang tinggal di sekitar kantor BPK Perwakilan Provinsi Jateng. Petugas kesehatan pelaksana khitan diundang dari Khitan Center Semarang. Adapun dana pendukung kegiatan didapatkan dari Masjid Baitul Hasib dan dana yang dikumpulkan dari para pejabat dan pegawai di lingkungan BPK Perwakilan Provinsi Jateng. "Selain untuk menghaturkan rasa syukur kepada Tuhan karena satu tahun usia Masjid Baitul Hasib, acara khitan massal ini diharapkan dapat mendidik kita untuk terbiasa berbagi dengan orang lain, khususnya mereka yang paling membutuhkan," kata Kasubaud Jateng IV.

Suharno, pengasuh panti asuhan Darul Quro yang kebetulan memiliki beberapa anak asuh yang jadi peserta khitan massal, sangat mengapresiasi kegiatan khitan massal tersebut. Menurutnya, kegiatan tersebut menjadi wujud kepedulian BPK Perwakilan Provinsi Jateng terhadap kaum yang membutuhkan. Pendapat serupa disampaikan Sri Sulistyowati, salah satu pengasuh panti asuhan yang anak asunnya juga menjadi peserta khitan massal. "Semoga BPK terus dapat berperan aktif membantu kaum dhuafa dan anak sehingga kehidupan dan pendidikan mereka dapat lebih diperhatikan," kata perempuan itu.

Acara khitan massal tersebut merupakan salah satu acara yang dilaksanakan dalam rangka peringatan syukuran satu tahun berdirinya Masjid Baitul Hasib.

Dalam rangka syukuran tersebut, pada hari yang sama juga dilaksanakan acara kajian islam bertema "Kerja Ibadah, Kerja Ikhlas" oleh Ustad Fachrurazy dan pemaparan tuntunan berzakat yang mengundang narasumber dari Rumah Zakat. Selain itu, bagi para pegawai perempuan BPK Perwakilan Provinsi Jateng, dilaksanakan pula acara tutorial hijab dan kajian "Rias Istri untuk suami".(\*)



## Tingkatkan Hubungan Baik dengan Media, BPK RI Perwakilan Jateng adakan Media Visit ke Tribun Jateng



BPK dan media massa memiliki peran ideal masing-masing dalam membangun negara dan masyarakat. Hubungan kerja yang strategis antara BPK Perwakilan Provinsi Jateng dan Tribun Jateng akan berkontribusi positif dalam usaha mewujudkan tatakelola dan tanggung jawab keuangan negara yang transparan dan akuntabel, khususnya di wilayah Jawa Tengah.

Demikian antara lain disampaikan Kepala Perwakilan (Kalan) BPK Provinsi Jateng Hery Subowo saat berkunjung ke Tribun Jateng pada Selasa (20/3). Tiba di kantor Tribun Jateng sekitar pukul 13.30 WIB, rombongan dari BPK Perwakilan Provinsi Jateng disambut langsung oleh Pemred Tribun Jateng Cecep Burdansyah.

Selain Kalan BPK Provinsi Jateng, turut dalam acara tersebut Kasubaud Jateng III Nelson H. H. Siregar, Kasubaud Jateng IV Ahmad Adib Susilo, dan Kasubag Humas Athur Saragi. Selain itu, hadir pula para Pengendali Teknis di BPK Perwakilan Provinsi Jateng. Adapun dari Tribun Jateng, selain Pemred, hadir Wakil Pimpinan Perusahaan Daud Sutikno, News Manager Arief Novianto, Online Manajer Abduh Imanulhaq, Manager Produksi

Erwin Ardian serta jajaran redaksi Tribun Jateng.

Dalam pertemuan dengan jajaran Tribun Jateng, Kalan BPK Provinsi Jateng mengatakan, media merupakan salah satu stakeholder strategis BPK dan kunjungan ke Tribun Jateng menjadi salah satu upaya untuk membangun kesamaan persepsi serta saling mengenal tugas dan fungsi masing-masing. Kepada para awak Tribun Jateng, Kalan BPK Provinsi Jateng juga menjelaskan tentang struktur organisasi, tugas dan kewenangan, serta hal-hal umum tentang BPK, khususnya BPK Perwakilan Provinsi Jateng.

Terkait Laporan Hasil Pemeriksaan (LHP), Kalan BPK Provinsi Jateng menjelaskan bahwa setelah disampaikan ke DPR atau DPRD, LHP BPK bersifat terbuka untuk masyarakat. Tribun Jateng bisa memanfaatkan data LHP BPK sebagai salah satu referensi penyampaian informasi terkait keuangan negara kepada masyarakat. Meski demikian, tegas Kalan BPK Provinsi Jateng, keterbukaan akses tersebut tidak berlaku untuk LHP investigatif dan Penghitungan Kerugian Negara (PKN) sebab berdasarkan aturan yang ada, BPK berkewajiban menyampaikannya hanya ke aparat penegak hukum untuk keperluan penegakan hukum. "Salah satu pertimbangan LHP investigatif dan PKN tidak terbuka untuk umum karena dikhawatirkan akan mengganggu jalannya proses penyidikan," jelasnya.

Menjawab pertanyaan tentang penegakan kode etik di BPK, Kalan BPK Provinsi Jateng menegaskan besarnya perhatian BPK dalam penegakan kode etik. Menurut Kalan, selain memiliki aturan khusus tentang kode etik, BPK juga memiliki Majelis Kehormatan Kode Etik (MKKE) yang menjadi pemutus perkara-perkara pelanggaran kode etik oleh pegawai, pejabat, atau Anggota BPK. "Selain itu, untuk memperkuat penegakan integritas dan kode etik, BPK juga memiliki Program Pengendalian Gratifikasi dan juga Whistleblowing System," jelas Kalan.

Sebelumnya, dalam sambutannya, Pemred Tribun Jateng Cecep Burdansyah mengapresiasi kunjungan rombongan dari BPK Perwakilan Provinsi Jateng. "Ini menjadi awal yang sangat berharga dalam membangun saling pengertian dan hubungan kerja produktif antara BPK Perwakilan Provinsi Jateng dan Tribun Jateng," kata Cecep. Dalam kesempatan tersebut, Cecep menjelaskan tentang struktur organisasi, alur kerja, dan kaidah kerja jurnalistik di Tribun Jateng. (\*)



## BPK Perwakilan Provinsi Jateng terima Kunjungan Mahasiswa Program Magister Akuntansi Undip



Selasa (27/3) kemarin, Kepala Perwakilan (Kalan) BPK Provinsi Jateng Hery Subowo menerima kunjungan kurang lebih 80 mahasiswa program magister akuntansi (Maksi) Universitas Diponegoro (Undip). Didampingi Kasubag Humas Athur Saragi, Kalan BPK Provinsi Jateng menerima para mahasiswa tahun angkatan tahun 2016 dan 2017 tersebut di auditorium BPK Perwakilan Jateng selepas dzuhur. Para mahasiswa Maksi tersebut berkunjung ke Kantor BPK Perwakilan Provinsi Jateng untuk memperdalam pemahaman mengenai "Peran BPK dalam Pemberantasan Korupsi di Indonesia".

Hadir mendampingi para mahasiswa tersebut Ketua Program Maksi Undip Jaka Isgiyarta. Selain Ketua Program Maksi Undip, turut pula dalam rombongan itu Koordinator Bidang Akademik Priyono N. dan Siti Zulaikha yang merupakan salah satu pengajar di Program Maksi Undip.

Menyambut rombongan mahasiswa Maksi Undip, Kalan BPK Provinsi Jateng Hery Subowo menyampaikan bahwa BPK selalu terbuka terhadap kunjungan-kunjungan para mahasiswa yang merupakan salah satu stakeholder strategis BPK. "Selain meningkatkan public awareness para stakeholder kepada BPK, kunjungan semacam ini juga menjadi kesempatan bagi BPK untuk mendapatkan saran maupun masukan sehingga menjadi BPK yang lebih baik, lebih terpercaya dan bermanfaat bagi masyarakat dan negara," kata Kalan.

Selaras dengan pernyataan Kalan BPK Provinsi Jateng, Ketua Program Maksi Undip Jaka Isgiyarta menyampaikan penghargaan dan apresiasi atas sambutan BPK Perwakilan Provinsi Jateng. "Kami merasa sangat berterima kasih atas layanan terbaik yang diberikan oleh BPK Perwakilan Provinsi Jateng kepada kami. Bahkan sebuah kehormatan bagi kami bahwa Pak Hery Subowo sendiri berkenan menerima kunjungan studi kami ini," katanya

disambut applouse oleh para mahasiswa.

Saat menyampaikan materi tentang peran BPK dalam pemberantasan korupsi, Kalan BPK Provinsi Jateng Hery Subowo mengatakan, BPK memiliki peran yang sangat strategis dalam pemberantasan korupsi di Indonesia. Sebab, kata Kalan, selain bawenang memeriksa pengelolaan dan tanggung jawab keuangan negara, BPK juga bawenang menetapkan jumlah kerugian negara serta dapat memberikan keterangan sebagai ahli dalam persidangan ketika terdapat kasus-kasus terkait kerugian negara. "Selama ini, BPK juga sering melakukan pemeriksaan investigatif ataupun penghitungan kerugian negara atas permintaan aparat penegak hukum," jelas Kalan.

Lebih lanjut Kalan BPK Provinsi Jateng menjelaskan bahwa untuk menunjang fungsi BPK dalam pemberantasan korupsi di Indonesia, BPK Perwakilan Provinsi Jateng bahkan memiliki Investigative Audit Task Force. "Investigative Audit Task Force ini merupakan unit khusus yang dibentuk untuk menunjang pemeriksaan investigatif maupun penghitungan kerugian negara di wilayah BPK Perwakilan Provinsi Jateng," kata Kalan.

Penyampaian materi oleh Kalan BPK Provinsi Jateng berlangsung hidup karena para peserta juga berkesempatan bertanya jawab terkait hal-hal yang selama ini telah dilakukan BPK dalam konteks pemberantasan korupsi di Indonesia. Selain tentang peran BPK dalam pemberantasan korupsi, para mahasiswa juga memperoleh pemahaman tentang struktur keorganisasian, wilayah kerja, juga jenis-jenis pemeriksaan di BPK secara umum. (\*)

