

## Salam Expose!

### COVID-19

Sejarah adalah rangkaian kisah pergulatan manusia mengatasi tantangan hidupnya. Kali ini, tantangan itu bernama wabah COVID-19 (*coronavirus disease 2019*) yang disebabkan oleh virus SARS-CoV-2 atau Virus Corona. Kegelisahan merebak karena wabah telah menelan banyak korban di berbagai negara. Sementara hingga kini, belum ditemukan vaksin atau antivirusnya.

Virus ini unik. Selain daya hidupnya yang luar biasa, ia juga begitu gampang menyebar antarmanusia. Ia menyebar melalui percikan ludah, batuk, juga napas orang yang telah terinfeksi yang lantas terhirup orang lain. Ia bahkan dapat tertularkan melalui permukaan benda-benda. Pada akhirnya, kita tahu, virus ini seolah memaksa manusia mencipta jarak dari sesamanya.

Namun, sejarah hidup manusia juga mengajarkan bahwa hanya dengan kepedulian, kerja sama, dan kesediaan berbagi maka hidup manusia lebih mudah dijalani. Semoga kita tak kehilangan semua itu. Semoga hanya fisik kita yang terbatas, bukan hati.



**Pandemi Covid-19 mulai menyerang dunia pada akhir 2019 dan Indonesia mengkonfirmasi dua kasus pertama virus Covid-19 pada 2 Maret 2020. Mengantisipasi penyebaran virus Covid-19, BPK menerapkan sistem 'bekerja dari rumah' per 16 Maret 2020 termasuk untuk kegiatan pemeriksaan.**

~ Senajan mriksone seko omah, tetep kudu masimal kerjane, yo...



Kasubbag Humas BPK Jateng Siti Rahmawati Arifah (kiri) memberikan pemaparan tentang BPK kepada Mahasiswa FEB Undip pada Senin (10/02) didampingi Rina Ulina sebagai moderator.

## Kunjungi BPK Perwakilan Provinsi Jateng, Mahasiswa FEB UNDIP Belajar tentang BPK

Mahasiswa Jurusan Akuntansi FEB UNDIP berkunjung ke Kantor BPK Jateng pada Senin (10/02) lalu. Dipimpin Wakil Kepala Departemen Akuntansi Agung Juliarto, rombongan mahasiswa diterima oleh Kasubbag Humas Siti Rahmawati Arifah dan jajaran Humas BPK Jateng.

Tiba di kantor pukul 09.00 WIB, seratus mahasiswa semester 6 angkatan 2017 tersebut terlebih dulu berkesempatan melakukan *office tour*, dipandu staf Subbagian Humas. Mahasiswa dipersilakan untuk berfoto di lingkungan kantor BPK Jateng dan mengunggah foto terbaik mereka ke media sosial dengan *hashtag* #bpkjateng dan #bpkri. Foto dengan "like" terbanyak akan memperoleh *suvenir* cantik.

## Kabar Perwakilan

Agung Juliarto, dalam sambutannya berterima kasih atas kesempatan yang diberikan BPK Jateng. Menurutnya, kegiatan ini bertujuan untuk mengenalkan dunia kerja kepada para mahasiswa, meningkatkan wawasan dan informasi terkait BPK, serta meningkatkan jejaring antara FEB UNDIP dengan BPK. Oleh karena itu, ia berpesan kepada mahasiswa untuk menggunakan kesempatan kunjungan studi dengan sebaik-baiknya, terutama untuk mendapatkan pengetahuan tentang BPK.

Sebagai acara utama, kunjungan mahasiswa tersebut diisi dengan sosialisasi ke-BPK-an. Kasubbag Humas Siti Rahmawati Arifah atau yang biasa disapa Fafa menjadi pembicara dalam

socialisasi tersebut, dengan Rina Ulina, staf Subbagian Humas, sebagai moderator.

Materi yang disampaikan antara lain tentang kedudukan, bidang tugas, dan wilayah kerja BPK Jateng. "Temen-temen kalau mau mengetahui tentang BPK Jateng dan laporan hasil pemeriksaan kami, silakan datang ke PIK, sesuai dengan prosedur yang ada," jelas Siti Arifah.

Sosialisasi saat kunjungan mahasiswa berlangsung hidup dan relatif santai. Acara ditutup dengan foto bersama, setelah sebelumnya dilakukan penyerahan cinderamata dan penyerahan *suvenir* kepada peserta yang berpartisipasi dalam tanya jawab dan pengunggah foto instragram dengan 'like' terbanyak. (JEx)



## Hati-hati Bungkok Karena Komputer

Ketergantungan kepada komputer (atau laptop) semakin besar. Baik untuk keperluan pekerjaan, sekolah, dan yang lainnya. Namun, terlalu lama menggunakan komputer ternyata bisa menyebabkan gejala bungkok. Di antara tandanya adalah nyeri otot leher, punggung kaku, dan sakit kepala. Berikut beberapa tips untuk mengurangi risiko bungkok karena komputer.

- Atur ulang area kerja/ belajar agar nyaman dan ergonomis
- Atur posisi tubuh yang benar. Pastikan telapak kaki anda rata di lantai, posisikan telinga dan bahu sejajar, jangan terlalu membungkok.
- Atur jarak dengan layar dengan jarak pandang setidaknya 30 cm
- Lakukan peregangan tubuh tiap 30 menit atau 1 jam sekali.
- Peregangan bisa diisi dengan duduk tegang dan tangan dilipat di belakang pinggang, atau berjalan-jalan sebentar untuk meningkatkan aliran darah di sekitar tangan, leher, dan punggung kita.

(Disarikan dari berbagai sumber)



<http://azmidzgn.blogspot.com>

### Dari hal. 1

da publik mengenai tugas dan wewenang BPK.

Dalam kesempatan tersebut, Ayub Amali juga menjelaskan capaian-capaian BPK Jateng selama tahun 2019. Di Semester I tahun 2019, BPK Perwakilan Provinsi Jateng telah menuntaskan pemeriksaan atas LKPD di 36 Pemda. Sementara di semester II, BPK Perwakilan Jateng melaksanakan 16 pemeriksaan kinerja, 49 Pemeriksaan dengan Tujuan Tertentu (PDTT), dan 72 kegiatan Pemantauan Penyelesaian Kerugian Daerah dan Pemantauan Tindakan Lanjut Rekomendasi Hasil Pemeriksaan. Selama 2019, sebanyak 245 laporan telah dihasilkan BPK Perwakilan Jateng, meliputi 101 Laporan Hasil Pemeriksaan dan 144 Laporan Pemantauan Penyelesaian Kerugian Daerah.

Dalam kesempatan tersebut, Ayub Amali juga menyinggung tentang peningkatan

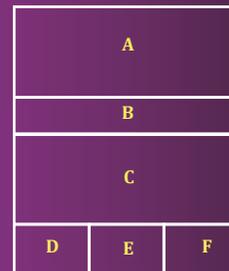
kapasitas kelembagaan BPK. Menurutnya, peningkatan kapasitas kelembagaan BPK ini antara lain dilakukan dengan terus meningkatkan kompetensi SDM. Peningkatan kapasitas kelembagaan juga dilakukan dengan meningkatkan kualitas sarana prasarana dan optimalisasi pemanfaatan teknologi informasi, baik dalam kerja-kerja pemeriksaan maupun dalam pelaksanaan tugas internal di kantor BPK.

Lebih lanjut Ayub Amali mengatakan, di tahun-tahun selanjutnya, BPK terus berupaya meningkatkan kualitas hasil pemeriksaan. Selain agar semakin bermanfaat untuk masyarakat, peningkatan kualitas hasil pemeriksaan juga sangat penting dalam mendorong peningkatan kualitas pengelolaan keuangan negara di Jateng. (JEx)

## Senthong

Pada rumah tradisional Jawa (joglo), umumnya terdapat ruangan yang disebut *senthong*. Dalam desain tradisional rumah joglo, *senthong* terletak di bagian *omah jero* (*ndalem*) yang merupakan rumah utama/pokok. Pada umumnya, *senthong* ada tiga bagian, yaitu: *senthong tengen* (kanan), *senthong tengah* dan *senthong kiwa* (kiri). Setiap *senthong* mempunyai sebuah pintu menghadap ruang utama, baik dengan daun pintu atau sekadar ditutup tirai.

*Senthong tengen* biasa digunakan sebagai ruang tidur. Ini adalah ruang privat bagi tuan rumah, hanya orang tua atau si empunya rumah yang boleh masuk. *Senthong tengah* terletak di tengah. Meskipun isinya sama dengan *senthong tengen*, yaitu tempat tidur, tapi sering sengaja dikosongkan karena disakralkan. Nama lain dari *senthong tengah* adalah *sepen* (tempat untuk menyepi) atau *pasren* (pa-Sri-an, atau tempat memuji Dewi Sri). *Senthong kiwa* berisi gerabah, peralatan dapur, padi atau sebagai gudang berasnya. Namun, gerabah



**Denah Rumah Tradisional Jawa untuk rakyat biasa:**  
A. Pendopo  
B. Pronggitan  
C. Dalem  
D. Senthong Kiwo  
E. Senthong Tengah  
F. Senthong Tengen

di *senthong kiwa* ini sekadar merupakan 'isi *senthong*'. Gerabah yang digunakan memasak tiap harinya berada di bagian dapur (*pawon*) atau biasanya disebut sebagai *gandhog*, yang terletak di sebelah kiri, kanan, atau belakang *omah njero*.

(disarikan dari berbagai sumber)

## Redaksi Jateng Expose

**Pengarah:** Ayub Amali, **Penanggung Jawab:** Acep Mulyadi, **Pemimpin Redaksi:** Siti R. Arifah, **Sekretaris:** Mita Cahyani  
**Juru Warta:** Rina Ulina, Risa Trihastuti, Endah Retno P., Dista Andika B., Setyawan, **Juru Foto & Ilustrator:** Muhibul H., Heru Prabowo

**Alamat Redaksi:** Subbag Humas BPK Perwakilan Provinsi Jateng, Jl. Perintis Kemerdekaan No. 175, Semarang  
**Telp** (024) 8660883, **Surel:** [humas.jateng@bpk.go.id](mailto:humas.jateng@bpk.go.id), **Website:** [semarang.bpk.go.id](http://semarang.bpk.go.id)

# Rempah-rempah yang Menyedapkan dan Menyehatkan

Beragam bumbu masakan yang digunakan dalam masakan Indonesia tidak hanya menyedapkan, tapi juga menyehatkan. Berikut beberapa manfaat bumbu-bumbu di sekitar kita.

## Bawang Merah dan Bawang Putih

Duo bawang ini merupakan bumbu dasar bagi hampir semua masakan dunia. Ternyata, selain bisa melezatkan makanan, bawang merah dan bawang putih memiliki kandungan gizi yang bermanfaat bagi tubuh.



Bawang merah merupakan sumber vitamin C, B6, B9, kalium dan folat. Bawang merah berkhasiat antara lain, meningkatkan kekebalan tubuh dan mencegah peradangan. Parutan bawang merah mampu meredakan rasa sakit pada luka terbuka sekaligus menyembuhkan luka.

Sementara bawang putih kaya akan vitamin C, B6, tiamin, kalium, kalsium, fosfor, mangan, tembaga, dan mengandung sulfur aktif. Bawang putih berkhasiat untuk mencegah dan mengobati flu, membantu pencernaan, dan mengobati infeksi.

## Pala

Pala merupakan tanaman asli Indonesia yang sering digunakan sebagai bumbu untuk mendapatkan cita rasa yang sedap, khususnya untuk masakan berbahan dasar daging.



Pada buah pala antara lain terdapat vitamin A, C, B1, protein, karbohidrat, sodium, kalsium, dan asam oleanolat. Buah pala juga memiliki sifat antibakteri, anti-jamur, dan anti-radang. Beberapa khasiat pala adalah dapat membantu menghilangkan masuk angin, menambah nafsu makan, mengendalikan tekanan darah, dan mengatasi insomnia.

## Kunyit

Kunyit sudah sangat dikenal masyarakat Indonesia sebagai salah satu bumbu masak atau rempah-rempah yang memiliki warna oranye. Biasa digunakan sebagai bumbu masakan seperti papada, gulai, soto, opor, woku, dan lain-lain.



Kunyit memiliki kandungan Vitamin C dan B6, kalsium, zat besi, magnesium, natrium, kalium, protein, lemak, dan karbohidrat. Kunyit juga mengandung sejumlah kurkumin, senyawa yang baik untuk kesehatan tubuh.

Beberapa khasiat kunyit adalah meredakan peradangan, membantu mengobati sakit maag, dan meredakan nyeri haid.

## Serai

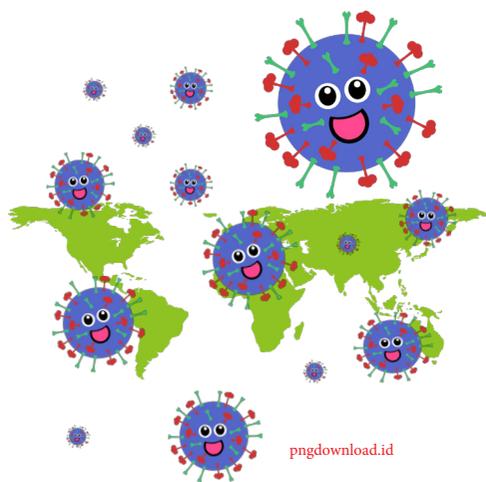
Serai sering kali digunakan sebagai bumbu berbagai masakan di Indonesia. Dengan menambahkan serai, makanan bisa menambahkan aroma yang lebih sedap dan segar. Selain sebagai bumbu, serai juga banyak dimanfaatkan sebagai herbal.

Serai antara lain mengandung vitamin A, C, folat, niasin, beragam mineral, dan nutrisi yang bermanfaat bagi tubuh. Serai dapat digunakan untuk mengobati sakit perut, demam, dan batuk. Aroma serai pun dipercaya dapat memberi efek menenangkan.

Namun, jika dikonsumsi berlebihan, dapat menyebabkan pusing, kantuk, mulut kering, buang air kecil berlebihan, dan nafsu makan meningkat.

(Disarikan dari berbagai sumber)

## Glosarium



## Pandemi

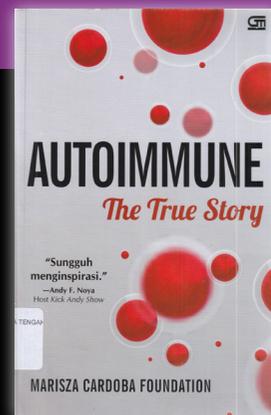
Pandemi berasal dari Bahasa Yunani 'pan' yang artinya semua dan 'demos' yang artinya orang. Pandemi berarti wabah yang berjangkit hampir serempak ke banyak orang di banyak wilayah atau meliputi geografi dalam skala global. Salah satu variabel sehingga sebuah penyakit menjadi pandemi adalah kemampuan menularnya. Baru bisa disebut pandemi jika penyakit atau kondisi tersebut juga menular.

Pandemi berbeda dengan wabah, endemi, atau epidemi. Wabah adalah peningkatan jumlah kasus satu penyakit di lingkungan masyarakat. Epidemi adalah wabah yang menyebar di area geografis yang lebih luas dan penularannya terjadi dengan cepat. Endemi adalah ketika penyebaran penyakit sudah lebih menyebar namun masih satu negara, wilayah atau benua. Ketika sebuah endemi menyebar ke beberapa negara atau wilayah di dunia, ia sudah dapat dianggap sebagai pandemi.

(Disarikan dari berbagai sumber)

Judul : Autoimmune: The True Story  
 Penulis : Marisza Cardoba Foundation  
 Penerbit : Gramedia Pustaka Utama  
 Tahun Terbit : Jakarta, 2018 (Cet. Kedua)  
 Ukuran : 15 cm x 23 cm  
 Halaman : 704 Hal.

## Koleksi Perpustakaan



Autoimun adalah suatu keadaan dimana sistem imunitas tubuh tidak hanya melawan virus/benda asing, namun juga melawan jaringan atau bagian sehat tubuh penyandanginya. Faktor penyebabnya, 25% dari faktor genetik dan 75% disebabkan gaya hidup serta lingkungan. Autoimun memiliki banyak varian.

Melalui buku ini, Marisza, yang merupakan penyintas autoimun *silent disability* (hanya bisa beraktivitas 5-6 jam sehari), mencoba berbagi cerita pada pengidap autoimun lainnya. Dalam buku ini dibahas antara lain tentang penyakit, manajemen stres, memilih makanan sehat, menjaga kebersihan, pentingnya tersenyum, terapi menulis, *internet marketing* hingga *social entrepreneurship*.

Selain tanya jawab dengan para narasumber profesional, ada juga beragam tulisan para penyintas yang berbagi pengalamannya. Buku ini diharapkan dapat membantu para pengidap autoimun untuk memperoleh kualitas hidup yang lebih baik dan bisa tetap berkarya dalam keterbatasannya.

The goal is not to be better than the other man, but your previous self.

~ The Dalai Lama ~  
 (Spiritual Leader of Tibet)



Kalan BPK Provinsi Jateng Ayub Amali (kanan) menjadi narasumber dalam Talkshow Program Relasi Publik bertema "Tugas dan Wewenang BPK" di TATV pada Senin (03/02).

## Ayub Amali Jelaskan Tugas dan Wewenang BPK dalam Talkshow "Relasi Publik" TATV

Opini adalah pernyataan profesional pemeriksa mengenai kewajaran sebuah laporan keuangan yang didasarkan pada 4 kriteria, yaitu kesesuaian dengan standar, kecukupan pengungkapan, kepatuhan terhadap peraturan perundang-undangan dan efektivitas sistem pengendalian intern.

Demikian antara lain disampaikan Kepala Perwakilan (Kalan) BPK Provinsi Jateng Ayub

Amali saat menjadi narasumber dalam Talkshow Program Relasi Publik di Stasiun TATV, Surakarta pada Senin, (03/02). Mengambil tema "Tugas dan Wewenang BPK", talkshow tersebut dipandu oleh Onny Parama, host dari TA TV.

Talkshow di TATV ini merupakan salah satu bentuk kerja sama BPK Perwakilan Provinsi Jateng dengan kalangan media dalam rangka memberikan pemahaman yang lebih baik kepada