

## Salam Expose!

### Lebaran

Lebaran biasa menjadi saat yang menggembirakan. Inilah momen di mana sebagian besar kita merayakan kebahagiaan telah menuntaskan ibadah bulan Ramadhan. Biasanya, kita menyempatkan diri mudik ke kampung halaman, melepas kerinduan dengan handai taulan, berjabat tangan, bercengkrama berbagi kegembiraan, juga - seringkali - kesempatan untuk saling memaafkan.

Namun, Lebaran tahun ini terasa begitu berbeda. Adanya Covid-19 menjadi satu sebab utamanya. Wabah ini membuat kita membatasi interaksi fisik dengan sesama. Pemerintah bahkan menganjurkan untuk sementara menahan diri, tak saling mengunjungi. Bagi sebagian saudara kita, sekadar pulang menengok keluarga pun tak bisa dilakukan.

Meski begitu, kita berharap Lebaran tak kehilangan nilainya sebagai momen untuk menyegarkan batin kita sebagai manusia. Berbagi kasih dan kepedulian meski tak langsung berjumpa. Saling memaafkan meski belum berkesempatan berjabat tangan.



Sebagai respon atas kebijakan *refocussing* anggaran untuk penanganan Covid-19, pemberian THR tahun 2020 untuk PNS BPK diberikan senilai satu kali gaji tanpa tunjangan kinerja.

~ Tetep disyukuri yo, Luur...

Senajan ga okeh koyo taun-taun sakdurunge, tapi biso kanggo Lebaran. Alhamdulillah....

## Jateng Corner

### Patrol

**Patrol** adalah olahraga tradisional khas Pantura Kabupaten Rembang, khususnya di kalangan nelayan di Kecamatan Sarang dan Kecamatan Kragan. Istilah "Patrol" berasal dari "mathol/kepatrol" (tidak bisa bergerak). Olahraga ini semacam gulat antara dua pria yang berusaha saling 'mengunci' sampai salah satu menyerah atau dinyatakan kalah. Dalam pertunjukan biasa diiringi beberapa *panjak* (penabuh gamelan) yang memainkan kendang, kempul (gong kecil), lenong, bonang, terompet, dan saron.

Konon, olahraga ini lahir di masa Majapahit. Dikisahkan, Prabu Hayam Wuruk memerintahkan Penguasa Keraton Lasem (Bhre Lasem) membentuk armada laut, terutama untuk mengamankan laut sekitar wilayah Pelabuhan Tuban. Bhre Lasem pun lantas menitahkan Pangeran Sri Sawardana, adiknya, untuk mengadakan seleksi calon prajurit.



Para pelamar diadu untuk mencari yang terkuat. Namun, mereka dilarang memukul, menendang, atau menyikut. Mereka hanya dibolehkan membanting atau mengunci atau saling memegang 'udhet' (semacam tali/ kain pinggang) yang diikat di perut masing-masing pemain. Konon, awalnya 'udet' yang dipakai ini dibuat dari tali kapal.

(disarikan dari berbagai sumber)

## Redaksi *Jateng* Expose

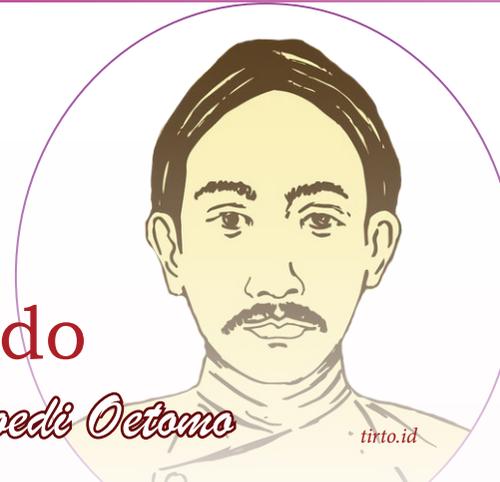
Pengarah: Ayub Amali, Penanggung Jawab: Acep Mulyadi, Pemimpin Redaksi: Siti R. Arifah, Sekretaris: Mita Cahyani  
Juru Warta: Rina Ulina, Risa Trihastuti, Endah Retno P., Dista Andika B., Setyawan, Juru Foto & Ilustrator: Muhibul H., Heru Prabowo

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)



# Wahidin Soedirohoesodo

*Inspirator Lahirnya Boedi Oetomo*



Wahidin Soedirohoesodo tak bisa dilepaskan dari lahirnya Boedi Oetomo. Dikenal tenang namun cerdas, Wahidin telah menginspirasi para mahasiswa STOVIA membentuk organisasi massa yang kelak memantik pergerakan nasional di Indonesia.

Wahidin Soedirohoesodo lahir 7 Januari 1852 di Desa Mlati, Sleman, Yogyakarta. Ayahnya, Arjo Sudiro, seorang "ronggo" – pembantu wedana (semacam camat) untuk bidang tertentu.

Sejak kecil, Wahidin menonjol karena kecerdasannya. Setiap jenjang pendidikan ia tuntaskan dengan hasil cemerlang.

Tahun 1869, Wahidin masuk di "Sekolah Dokter Djawa". Wahidin adalah anak desa pertama yang bisa belajar di sekolah yang berdiri sejak tahun 1851 ini. Karena kecerdasannya, dari tiga tahun waktu yang seharusnya, Wahidin hanya hanya butuh 22 bulan untuk lulus Sekolah Dokter Jawa.

Pada 1872 ia sempat diangkat sebagai asisten guru (*Asistent Leerar*). Namun karena ingin bisa

lebih berguna untuk masyarakat, dia pulang ke tempat asalnya dan memutuskan menjadi pegawai kesehatan pemerintah kolonial.

Walau bekerja sebagai pegawai pemerintah kolonial, Wahidin sangat prihatin pada penderitaan dan keterbelakangan bangsanya. Tahun 1895, bersama kawannya yang berkebangsaan Belanda, F. L. Winter, ia pun merintis terbitnya Majalah Retno Dhoemilah (berarti 'Permata yang Bercahaya'). Pada 1901, selepas pensiun sebagai dokter pemerintah, Wahidin bahkan menggantikan F. L. Winter sebagai kepala redaksi. Wahidin juga menerbitkan Majalah Goeroe Desa.

Namun, ia merasa belum cukup berbuat. Ia memimpikan adanya sebuah lembaga beasiswa (*studiefonds*) untuk anak-anak Bumiputra yang cerdas namun miskin.

Sejak 1906, ia pun memutuskan berkeliling Pulau Jawa demi mengampanyekan gagasan ini secara langsung. Usianya sudah 50 tahun waktu itu. Perjuangan

itu didukung oleh sahabatnya, Pangeran Notodirojo - putra Adipati Pakualam V di Yogyakarta.

Pada November 1907, dalam perjalanannya mengelilingi Jawa, Dokter Wahidin singgah di Batavia, di "Sekolah Dokter Djawa" yang sejak 1902 telah berganti nama menjadi *School Tot Opleiding Voor Inlandse Arsten* (STOVIA). Soetomo dan Soeradji, dua orang pelajar muda STOVIA yang tau tentang kedatangan Wahidin, mengundangnya untuk hadir dalam suatu pertemuan.

Mendengar cerita dan melihat semangat Wahidin, Soetomo dan kawan-kawan pun tergugah. Lima bulan setelah kunjungan Wahidin ke Batavia itu, pada Minggu pagi tanggal 20 Mei 1908 yang bersejarah, di aula STOVIA, para pelajar STOVIA yang dimotori oleh Soetomo dan Soeradji mendirikan Boedi Oetomo.

(disarikan dari berbagai sumber)

## Otak Mengonsumsi 20% Suplai Oksigen Kita

Rata-rata, berat keseluruhan otak manusia dewasa tidak lebih dari 1,5 kg (hanya 1300-1400 gram) dengan sel-sel (neuron) yang mencapai 100 miliar hingga 1 triliun. Sekitar 60 persen otak manusia terdiri dari lemak, dan tiga perempatnya terdiri atas air. Karena itu, penting untuk konsumsi makanan yang mengandung banyak 'lemak baik' seperti omega 3 yang ada pada ikan.

Umumnya, komposisi otak hanya sekira 2% - 2,5% dari total massa tubuh manusia. Namun, meski terbilang 'kecil', otak sangat rakus akan oksigen. Otak manusia menghabiskan total 20% - 25% suplai oksigen tubuh kita. Ini berarti, sedikitnya seperlima suplai oksigen yang masuk saat kita bernapas akan langsung lari ke otak.

Jika sama sekali tidak mendapat suplai oksigen dalam waktu 3-7 menit saja, sel-sel otak akan mulai mengalami kematian. Sayangnya otak hanya memiliki sedikit oksigen cadangan. Hal ini menyebabkan otak rentan mengalami kerusakan



pada kondisi minim oksigen.

Manusia akan sekarat dan menemui kematian jika otak tak mendapat suplai oksigen memadai. Tidak heran, bantuan oksigen adalah hal yang pertama diberikan jika seseorang pingsan agar jantung dan otaknya tetap mendapatkan oksigen.

Sel-sel otak harus mendapatkan oksigen penuh agar kerjanya maksimal. Makanan dan pola hidup yang sehat bisa meningkatkan jumlah oksigen di tubuh dan memperlancar metabolisme. Olahraga pernapasan juga bisa meningkatkan kapasitas pengangkutan oksigen ke dalam darah.

(Disarikan dari berbagai sumber)

### Dari hal. 1

datangan Berita Acara Serah Terima (BAST) LHP oleh masing-masing pihak.

Penyerahan LHP BPK secara *online* dilakukan karena sejak tanggal 17 Maret 2020, BPK memberlakukan WFH. Hal ini sejalan dengan himbuan pemerintah tentang protokol pencegahan COVID-19. Selama WFH, semua pekerjaan dilakukan dari rumah, termasuk kegiatan pemeriksaan. Pelaksanaan pemeriksaan dilakukan dengan memanfaatkan teknologi informasi serta menggunakan bantuan auditor Inspektorat Daerah. BPK Perwakilan Jateng juga menarik kembali tim-tim pemeriksa yang sebelum tanggal 17 Maret 2020 sudah terlanjur berangkat ke lapangan.

Berdasarkan pemeriksaan yang dilakukan, BPK Perwakilan Jateng memberikan opini Wajar Tanpa Pengecualian (WTP) kepada LKPD

Kabupaten Karanganyar dan Kabupaten Blora untuk TA 2019. Namun, meski tidak sampai berpengaruh pada kewajaran penyajian LKPD, BPK masih menemukan beberapa kelemahan, baik terkait sistem pengendalian internal (SPI) maupun ketidakpatuhan terhadap peraturan perundang-undangan.

Dalam kesempatan tersebut, Ayub Amali menyampaikan apresiasi atas kerja keras seluruh pimpinan daerah, DPRD, beserta jajaran sehingga penyusunan laporan keuangan dapat diselesaikan dengan baik. Ayub berharap, hasil pemeriksaan dapat menambah motivasi bagi Pemda untuk terus berbenah. "Harapannya, setelah opini WTP ini, pengelolaan keuangan pemerintah semakin baik dan kesejahteraan masyarakat pun akan meningkat pula," kata Ayub. (**JEx**)



# Cegah Covid-19 bagi Pekerja Kantor

Penyebaran Covid-19 di perkantoran jadi salah satu sebab peningkatan jumlah kasus Covid-19. Virus corona memang lebih mudah menyebar di ruangan *indoor*, terutama jika para karyawan duduk berdekatan. Namun, tidak hanya selama di kantor, risiko penularan Covid-19 juga ada saat Anda dalam perjalanan menuju ataupun pulang dari kantor. Berikut adalah tips mencegah Covid-19 bagi karyawan kantor.

### 1. Selama Perjalanan ke Kantor

Pastikan Anda dalam kondisi sehat ketika ke kantor. Jika ada keluhan batuk, pilek, demam dan sebagainya, jangan berangkat ke kantor. Lebih baik meminta izin istirahat karena sakit atau izin untuk bekerja dari rumah terlebih dahulu.

Selama perjalanan ke kantor, Anda harus tetap melakukan berbagai protokol kesehatan pencegahan Covid-19. Tetap gunakan masker.

Sebisanya mungkin, hindari penggunaan transportasi umum. Jika terpaksa, jagalah jarak Anda dengan penumpang lainnya. Gunakanlah *hand sanitizer* dan usahakan tidak menyentuh fasilitas umum atau benda-benda selama di kendaraan umum. Pakailah helm sendiri saat mengendarai motor, lakukan pembayaran non-tunai, dan usahakan jangan menyentuh wajah atau mengucek mata dengan tangan yang kotor.

### 2. Selama di Kantor

Setiba di kantor, segeralah mencuci tangan dengan sabun dan air mengalir. Akan lebih baik bila hal ini dilakukan sebelum memasuki kantor. Tak lupa menggunakan masker setiap waktu.

Gunakan siku untuk membuka pintu dan me-

nekan tombol lift. Usahakan jangan berkerumun dan menjaga jarak di lift dengan posisi sambil membelakangi.

Rajin-rajin memberihkan tangan. Jika tidak ada sabun dan air mengalir, selalu gunakan *hand sanitizer*. Bersihkan juga meja atau area kerja dengan disinfektan.

Di ruangan, jaga jarak fisik dengan rekan kerja. Biasakan tidak berjabat tangan. Kurangi menyentuh atau menggunakan fasilitas maupun peralatan yang dipakai bersama di kantor.

Usahakan ada aliran udara dan sinar matahari yang masuk ke ruang kerja.

### 3. Saat Tiba di Rumah

Saat tiba kembali di rumah, jangan bersentuhan dengan anggota keluarga sebelum mandi dan ganti pakaian. Cucilah pakaian dan masker dengan deterjen. Jika mengenakan masker kain. Masker sekali pakai harus segera dirobek dan dibasahi dengan disinfektan sebelum dibuang. Jangan lupa membersihkan handphone, kacamata, dan tas dengan disinfektan.

Artikel disarikan dari tempo.co, ilustrasi diambil dari vectorstock.com

## Glosarium



www.pngegg.com

### Hedonisme dan Konsumerisme

*Hedonisme* berasal dari kata Bahasa Yunani *hēdonismos*, yang berakar dari kata *hēdonē* yang berarti “kesenangan”. Hedonisme merupakan ajaran atau pandangan bahwa kesenangan atau kenikmatan merupakan tujuan hidup dan tindakan manusia.

Dalam konteks filsafat, pada awalnya ia muncul sebagai salah satu jawaban filsafati tentang “apa yang menjadi hal terbaik bagi manusia?” Menurut paham ini, orang akan dapat menjalani hidup dengan baik (dan karenanya menjadi bahagia) dengan jalan secara sadar mencari kesenangan sebanyak mungkin dan sedapat mungkin menghindari perasaan-perasaan yang menyakitkan.

Dalam perkembangannya, *hedonisme* cenderung dipandang negatif karena sering disalahartikan dengan gaya hidup konsumtif, gemar belanja, berfoya-foya, atau menghamburkan uang, yang sebenarnya lebih tepat untuk menggambarkan *konsumerisme*. Padahal kedua hal ini berbeda. *Konsumerisme* adalah pikiran atau mentalitas yang mau menghabiskan atau memboroskan. *Konsumerisme* berasal dari kata *consumere* atau *consumo* (latin) yang memiliki arti menghabiskan, memakai sampai habis, memboroskan, menghambur-hamburkan hingga habis.

(Disarikan dari berbagai sumber)

Judul : Bicara Itu Ada Seninya  
Penulis : Oh Su Hyang  
Penerbit : Bhuana Ilmu Populer (BIP)  
Tahun Terbit : Jakarta, 16 Sep 2019  
Ukuran : 14 cm x 20 cm  
Halaman : xx + 256 Hal.

### Koleksi Perpustakaan



Ketika komunikasi menjadi hal yang penting, pakar komunikasi Oh Su Hyang mengeluarkan buku yang sangat berarti. Selain berisi tentang pengalaman peningkatan diri, buku ini juga memuat berbagai konten mengenai teknik komunikasi, persuasi, dan negosiasi.

Ucapan yang baik bisa menggetarkan hati. Ucapan seorang juara memiliki daya tarik tersendiri. Anda harus pandai menunjukkan diri Anda kepada lawan bicara dalam kehidupan sosial.

Untuk mencapai tujuan komunikasi, persuasi, dan negosiasi, Anda harus mengetahui metode komunikasi yang efisien. Buku ini memberikan panduan yang memudahkan Anda mengerti tentang seni terbaik dalam berbicara. Dan kita tahu, hanya orang yang berbicara dengan baik dan mahir membangun komunikasi berkualitas yang akan menjadi lebih maju daripada yang lainnya.



Integrity is doing the right thing, even when no one is watching

~ C. S. Lewis ~  
(British Writer)



# Jateng Expose

Dinamis - Jujur - Terkini

Edisi 05 / Mei 2020



Kalan BPK Provinsi Jawa Tengah Ayub Amali (foto kiri, atas), para pejabat BPK Jateng, Tim Pemeriksa BPK, serta Ketua DPRD dan Bupati Kabupaten Karanganyar dan Kabupaten Blora saat acara Penyerahan LHP atas LKPD TA 2019 secara online pada Senin (27/04) lalu.

## Masih WFH, BPK Jateng Serahkan LHP atas LKPD Kabupaten Karanganyar dan Kabupaten Blora

Masih menerapkan *Work from Home* (WFH), BPK Perwakilan Provinsi Jateng tetap menggelar acara Penyerahan Laporan Hasil Pemeriksaan (LHP) BPK atas LKPD Kabupaten Karanganyar dan Kabupaten Blora untuk TA 2019 pada Senin (27/04) lalu. Penyerahan LHP BPK tersebut dilakukan secara online memanfaatkan aplikasi zoom.

Dalam kesempatan tersebut, Kalan BPK Provinsi Jateng Ayub Amali menyerahkan LHP secara simbolis kepada ketua DPRD dan bupati dari masing-masing kabupaten. Laporan hasil pemeriksaan tersebut disampaikan secara *online*, dengan cara menunjukkan dokumen LHP menggunakan *share screen* dengan zoom. Sebelumnya, terlebih dulu dilakukan penan-