**BERITA 1**

**<gambar1>**

KOMPAS.com - Ribuan orang di Sekolah Calon Perwira Angkatan Darat ( Secapa AD) Kota Bandung, terinfeksi virus corona. Akibat tingginya penularan virus tersebut, Secapa AD ditetapkan sebagai klaster baru di Jawa Barat. Menyikapi laporan itu, bahkan Mabes TNI langsung turun tangan untuk mengambil alih penanganan corona di sekolah calon perwira tersebut. Ribuan alat rapid test dan swab test langsung dikirimkan dari Jakarta. Seluruh anggota yang berada di lokasi tersebut langsung dilakukan pemeriksaan untuk memutus rantai penularan virus

**<gambar1b>**

Kepala Staf Angkatan Darat, Jenderal TNI Andika Perkasa mengatakan, terungkapnya kasus penyebaran corona di Secapa AD berawal saat dua prajuritnya pergi ke rumah sakit untuk berobat. Mereka yang periksa itu awalnya juga tidak menduga tertular Covid-19. Pasalnya, yang mereka keluhkan saat itu hanya infeksi bisul dan masalah tulang belakang. Terlebih lagi, selama ini tidak pernah mengeluhkan sesak napas maupun batuk, pilek. "Jadi tepatnya dua pekan lalu adalah laporan pertama dari komandan Sekolah Calon Perwira Angkatan Darat kepada saya hari Sabtu juga. Diawali dari ketidaksengajaan sebenarnya. Jadi ada dua prajurit atau perwira siswa yang berobat ke Rumah Sakit Dustira. Rumah Sakit Dustira itu adalah rumah sakit Angkatan Darat terbesar di Jabar, ada di kota ini," ujar Andika saat konferensi pers di Makodam III/Siliwangi, Kota Bandung, Sabtu (11/7/2020)  
"Yang satu keluhan karena bisul, berarti demam karena adanya infeksi dan satu lagi masalah tulang belakang. Tapi ternyata mereka diswab dan positif," kata Andika menambahkan.  
  
Lakukan rapid test massal Mendapat laporan itu, Andika langsung memerintahkan seluruh anggotanya di Secapa AD tersebut untuk dilakukan pemeriksaan. Sebanyak 1.400 alat rapid test juga langsung dikirim dari Jakarta. Termasuk dengan alat untuk swab test. Dari pemeriksaan rapid test yang dilakukan, saat itu diketahui ada sebanyak 187 orang hasilnya reaktif. Untuk memastikannya, mereka langsung dilakukan swab test. "Dari situ kita ingin yakinkan, kita lakukan swab. Saya kirim VTM kepada Kakesdam. VTM itu adalah alat untuk swab. Nah, saya kirim kemudian dilakukan swab, dilakukan tes di laboratorium PCR dari situlah akhirnya ditemukan," ujar dia. Setelah pemeriksaan terus dilakukan, data terbaru ada sebanyak 1.280 orang di Secapa AD terkonfirmasi positif Covid-19. Dari jumlah itu, terdiri dari 991 perwira siswa, 289 staf atau anggota, serta keluarga dari Secapa AD.  
  
Meski jumlah orang yang terkonfirmasi positif corona mencapai ribuan orang, namun Andika mengatakan rata-rata tidak mengeluhkan sakit atau berstatus orang tanpa gejala (OTG). Hal itu dipastikannya saat melakukan kunjungan untuk memantau kondisi mereka, kemarin. "Saya tanya satu persatu, saya ambil tiga random dan tidak ada koordinasi sama sekali. Saya tanya 'apa yang dirasakan sebenarnya? Yang dirasakan sama sekali tidak ada," kata Andika. Dari total 1.280 orang yang terkonfirmasi positif itu, lanjut Andika, hanya 17 orang yang saat ini dirawat di rumah sakit. Selebihnya menjalani karantina di Secapa AD. "Per hari ini masih ada 17 yang dirawat di Rumah Sakit Dustira, selebihnya berada di Secapa. Dari 17 itu satu sudah negatif dan 16 yang masih positif, tapi semuanya sudah tidak merasakan gejala apa pun juga. Yang satu negatif tetap di sana karena memang masalah TBC atau paru-paru," jelas Andika

**BERITA 2**

[**Sekolah di Zona Hijau Boleh Dibuka, Simak Panduan Keselamatan dari Kemendikbud**](http://www.kompas.com/tren/read/2020/07/12/130500065/sekolah-di-zona-hijau-boleh-dibuka-simak-panduan-keselamatan-dari)

KOMPAS.com - Pemerintah melalui Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan (Kemendikbud) mulai memberikan kelonggaran terkait kegiatan belajar mengajar (KBM) meski berada di tengah pandemi corona. Setelah menutup seluruh kegiatan sekolah lantaran Covid-19, pemerintah mulai memberikan izin bagi sekolah-sekolah di wilayah yang berstatus zona hijau Covid-19 untuk kembali membuka sekolah dan melanjutkan aktivitas belajar mengajarnya. Menteri Pendidikan dan Kebudayaan (Mendikbud) Nadiem Makarim menyatakan, meski sekolah di zona hijau memenuhi syarat untuk menyelenggarakan kegiatan belajar mengajar (KBM) tatap muka, orangtua memiliki andil dalam pengambilan keputusan.  
  
Nadiem mengatakan, pembukaan sekolah di zona hijau harus memenuhi banyak persyaratan, salah satunya izin orangtua. Berdasarkan informasi yang disampaikan Kemdikbud melalui Twitter-nya, saat ini terdapat kurang lebih 10 persen sekolah di Indonesia yang sudah memulai pembelajaran tatap muka. Jumlah ini sangat sedikit, karena mengikuti zonasi pandemi yang direkomendasikan Gugus Tugas Percepatan Penanganan Covid-19.  
  
Meskipun berjumlah sedikit, mereka yang terlibat dalam kegiatan belajar mengajar tersebut haruslah mengikuti panduan yang dibuat oleh Kemdikbud, agar tetap selamat dan tidak terjadi penularan virus. Dalam Panduan Penyelenggaraan Pembelajaran tersebut, ada beberapa hal yang dibahas mulai dari tugas dan tanggung jawab, protokol kesehatan di lingkungan pendidikan mulai dari pendidikan dasar, pendidikan tinggi, hingga pesantren atau pendidikan keagamaan.  
  
Hanya sekolah di zona hijau Covid-19 yang boleh membuka kembali sekolah dengan memperhatikan protokol kesehatan dan dibuka secara bertahap antar jenjang pendidikan.  
  
Jenjang mana yang diprioritaskan untuk terlebih dulu dibuka adalah jenjang pendidikan yang lebih tinggi (SMA dan SMP sederajat, lalu SD, dan terakkhir PAUD). Masing-masing tingkat pendidikan harus mengambil jarak pembukaan sekolah minimal 2 bulan sejak hari pertama pemberlakuan pendidikan tatap muka di sekolah tingkat atasnya.  
  
Masa Transisi Sekolah-sekolah di zona hijau yang kembali membuka gerbangnya kepada siswa harus melewati masa transisi selama 2 bulan. Pelaksanaannya, sekolah harus membagi para peserta didik menjadi beberapa kelompok atau shift supaya tidak terjadi kerumunan atau terlalu banyak orang dalam satu ruangan kelas. Namun tidak dengan sekolah atau madrasah yang mempergunakan asrama, di masa ini mereka masih dilarang untuk membuka asrama dan melakukan pembelajaran tatap muka.

Seluruh siswa dan pihak yang ada di sekolah wajib menggunakan masker kain 3 lapis, mencuci tangan dengan sabun, jaga jarak minimak 1,5 meter dan tidak melakukan kontak fisik apa pun, terakhir adalah menjaga etika batuk atau bersin. Kantin dilarang beroperasi dan setiap siswa sangat disarankan membawa bekal pribadi dari rumah. Di masa ini tidak akan ada pertemuan wali murid, orangtua dilarang menunggu anaknya di sekolah, dan siswa dilarang istirahat di luar kelas.  
  
Masa Kebiasaan Baru (MKB) <**b2b>**

Selanjutnya, jika dua bulan dilalui masa pembelajaran di sekolah sudah dilalui dan daerah tersebut masih tetap berstatus zona hijau, maka saatnya kegiatan pembelajaran masuk ke masa Kebiasaan Baru (new normal) Sementara bagi sekolah yang menerapkan asrama, di MKB ini mereka baru boleh memulai kegiatan tatap muka dan membuka asrama secara bertahap. Bertahap di sini maksudnya adalah pembatasan jumlah peserta didik yang boleh masuk dimulai dilihat dari jumlah pesertta didik yang ada  
  
Jika jumlahnya di bawah 100 orang, maka di bulan I 50 persen diizinkan masuk, di bulan selanjutnya seluruh peserta didik boleh masuk. Namun jika peserta didiknya berjumlah lebih dari 100 orang, maka tahapan kuota per bulan adalah 25 persen, 50 persen, 75 persen, hingga di bulan keempat baru boleh 100 persen. Aturan di masa kebiasaan baru kurang lebih sama, hanya saja di masa ini kantin sudah diperbolehkan beroperasi kembali, kegiatan di luar kegiatan pembelajaran pun diperbolehkan dengan tetap menjaga protokol kesehatan. Satu hal yang juga dijelaskan, dalam pembukaan kembali sekolah di zona hijau, orangtua atau wali siswa masih boleh memilih sang anak untuk melanjutkan proses belajar dari rumah.  
  
Waktu pembukaan sekolah Untuk tingkat SMA dan SMP, pembukaan sekolah di masa transisi paling cepat dilakukan pada Juli ini dan pada masa kebiasaan baru paling cepat September 2020. Seterusnya, tingkat SD paling cepat dimulai September di masa transisi dan November untuk masa kebiasaan baru. Terakhir untuk PAUD, paling cepat dimulai pada November 2020 (masa transisi) dan Januari 2021 (masa kebiasaan baru).

**berita 3**

[**Kunjungi RS Militer, Trump Pakai Masker untuk Pertama Kalinya**](http://www.kompas.com/global/read/2020/07/12/130431770/kunjungi-rs-militer-trump-pakai-masker-untuk-pertama-kalinya)

BETHESDA, KOMPAS.com - Presiden Amerika Serikat ( AS) Donald Trump yang sebelumnya enggan memakai masker, pada Sabtu (11/7/2020) akhirnya mengenakannya untuk kali pertama. Ia memakainya saat mengunjungi sebuah rumah sakit militer di luar Negara Bagian Washington, tepatnya di Bethesda, Negara Bagian Maryland. Di sana, Trump hendak bertemu dengan tentara yang sedang menjalani perawatan karena terluka dan para perawat di garis depan.

Akibat dari banyaknya negara bagian yang dibuka lagi itulah, jumlah kasus virus corona di AS kembali menanjak. Pada Jumat (10/7/2020) AS mencatatkan lebih dari 69.000 kasus baru secara harian, yang menjadi jumlah tertinggi selama 3 hari beruntun. Total kasus secara nasional pun melonjak drastis, menjadi lebih dari 3,35 juta hingga Minggu (12/7/2020) siang WIB.  
  
Andrew Bates juru bicara calon presiden AS dari Partai Demokrat Joe Biden mengatakan, selama berbulan-bulan Trump telah mengabaikan saran para ahli medis dan mempolitisasi penggunaan masker. “Daripada mengemban tanggung jawab dan memimpin, dia menghabiskan empat bulan ketika orang-orang Amerika berkorban sampai terjadi perselisihan dan aktif mengimbau orang lain untuk saling melindungi,” ucapnya dikutip dari Reuters Sabtu (11/7/2020).

**Berita 4**

**Juru Bicara Gugus Tugas Simalungun dan Keluarganya Positif Covid-19**SIMALUNGUN, KOMPAS.com - Juru Bicara Gugus Tugas Percepatan Penanganan Covid-19 Pemerintah Kabupaten Simalungun, Sumatera Utara, Akmal Siregar dinyatakan positif Covid-19. Pria yang aktif mengabarkan kondisi perkembangan Covid-19 ini dirawat bersama istri dan tiga orang anaknya di Rumah Sakit Darurat Covid-19 di Batu 20, Kecamatan Panombeian Panei, Simalungun. "Alhamdulillah, saya dan keluarga dalam keadaan sehat. Ini bukan aib yang harus ditutupi, namun harus kita lawan," ucap Akmal Siregar lewat pesan singkatnya kepada Kompas.com, Sabtu (11/0/7/2020).

Akmal mengatakan, saat ini ia dan keluarganya dirawat di dalam satu ruangan di RS Darurat Covid-19 di Batu 20. Awalnya, Akmal melakukan rapid test bersama keluarganya pada Jumat (10/7/2020). Hasilnya menunjukkan reaktif. Kemudian di hari yang sama, Akmal dan keluarga melakukan tes swab. Kemudian pada hari itu juga hasilnya langsung diketahui. "Hasil swab diketahui positif dari Laboratorium RS Perdagangan hari itu juga," ujar Akmal.  
  
Akmal mengatakan, dia dan keluarga ikhlas menjalani perawatan untuk proses penyembuhan mereka. Selama ini, Akmal hanya tahu dan mengenalkan Covid-19 kepada masyarakat. Tugasnya juga mengabarkan tentang kondisi Covid-19 di Simalungun kepada para wartawan. "Dan saat ini saya dan keluarga dikenalkan langsung dengan Covid-19. Mohon doanya, agar kami bisa sembuh dan kuat menjalaninya," ujar Akmal. Akmal diduga tertular virus karena aktivitasnya yang belakangan ini fokus menangani masyarakat di Dusun Huta II, Nagori (Desa) Tanjung Hataran, Kecamatan Bandar Huluan, Kabupaten Simalungun. Hingga akhir Juni 2020, sedikitnya 38 warga dari dusun tersebut yang positif Covid-19. Tim Gugus Tugas sudah melakukan karantina wilayah. Akmal diketahui aktif memantau kondisi perkembangan di dusun tersebut. Akmal juga ikut menyiapkan makanan yang diantar langsung ke masing-masing rumah warga, yang dilarang untuk keluar kampung.

**Berita 5**

**KPK Ungkap Modus Penyelewengan Anggaran Covid-19 Untuk Pilkada**

JAKARTA, KOMPAS.com - Pemerintah telah mengalokasikan anggaran sebesar Rp 695,2 triliun untuk menangani Covid-19. Namun, alokasi anggaran sebesar itu disebut rawan untuk dikorupsi. Menurut Ketua Komisi Pemberantasan Korupsi ( KPK) Firli Bahuri, salah satu bentuk penyelewengan anggaran tersebut yaitu untuk kepentingan pemilihan kepala daerah ( pilkada). "Penyalahgunaan juga bisa dilihat dari besar kecilnya permintaan anggaran penanganan Covid-19, di wilayah atau daerah yang ikut menyelenggarakan pilkada serentak," kata Firli seperti dilansir dari Antara, Minggu (12/7/2020). Seperti diketahui, kepala daerah yang sedang menjabat dan masih periode pertama, masih memiliki kesempatan mencalonkan diri kembali. Menurut Firli, salah satu modus penyalahgunaan anggaran itu yakni dengan mendompleng program bantuan sosial. Caranya, dengan mamajang foto mereka pada bantuan sosial yang diserahkan kepada masyarakat

"Tidak sedikit informasi perihal cara oknum kepala daerah petahana yang hanya bermodalkan selembar sticker foto atau spanduk raksasa, mendompleng bantuan sosial yang berasal dari uang negara, bukan dari kantong pribadi mereka, yang diterima KPK," kata Firli. Penyalahgunaan, imbuh dia, juga terlihat dari besar kecilnya anggaran yang diajukan oleh kepala daerah. Menurut Firli, ada beberapa kepala daerah yang mengajukan alokasi anggaran tinggi, meski jumlah kasus Covid-19 di daerahnya rendah. Di sisi lain, ada kepala daerah yang mengajukan anggaran rendah, padahal kasus di wilayahnya tinggi. "Hal itu terjadi karena sang kepala daerah sudah memimpin di periode kedua, sehingga tidak berkepentingan lagi untuk maju," ungkapnya. Firli pun mengingatkan agar kepala daerah yang kembali ingin berkontestasi tidak macam-macam dengan anggaran penanganan Covid-19 yang ada. "Kembali saya ingatkan kepada calon koruptor atau siapapun yang berpikir atau coba-coba korupsi anggaran penanganan Covid-19, hukuman mati menanti dan hanya persoalan waktu bagi kami untuk mengungkap semua itu," kata Firli.

**Tips jaga kesehatan**

**5 Cara Menjaga Kesehatan Mental Selama Pandemi Virus corona**

KOMPAS.com - Pandemi virus corona tak bisa dipungkiri menimbulkan keresahan. Jutaan orang terinfeksi di seluruh dunia, ratusan ribu orang meninggal, dan ratusan ribu lainnya mengalami penyakit serius dan efek kesehatan jangka panjang. Tetapi, bukan hanya itu efek pandemi virus corona. Pandemi ini juga mengancam kesehatan mental banyak orang. Mulai dari kecemasan yang terus-menerus seputar virus dan kemungkinan infeksi, hingga kekhawatiran tentang orang-orang tercinta yang tinggal jauh dan mereka yang membutuhkan fasilitas perawatan jangka panjang, hingga pertengkaran dengan pasangan dan anak-anak yang belakangan sering terjadi.  
  
Lalu, apa yang bisa kita lakukan untuk menhaga kesehatan mental selama masa karantina di tengah pandemi virus corona? Bagaimana kita bisa mendapatkan bantuan yang kita butuhkan tanpa harus membahayakan kesehatan fisik? Berikut ini lima cara yang bisa dilakukan untuk menjaga kesehatan mental selama pandemi virus corona.

1. Bertemu Online dengan Keluarga dan Teman. Dunia mungkin terkunci ,tetapi internet masih berfungsi, dan itu adalah kabar baik bagi kesehatan mental kita. Dengan koneksi internet, kita masih bisa menghubungi dengan kakek nenek di kampung halaman, mengobrol dengan orang tersayang yang tinggal jauh, berbicara dengan guru sekolah tentang rencana pelajaran anak-anak atau menghubungi teman-teman dekat hanya untuk tertawa bersama mereka. Koneksi online semacam ini bisa menjaga kesehatan mental selama masa karantina, jadi manfaatkan alat teknologi yang kamu miliki.

2. Jadwalkan Sesi Terapi Online Kamu mungkin pernah mendengar kisah tukang cukur dan penata rambut yang mengadakan panggilan video dengan klien mereka, membimbing mereka langkah demi langkah untuk membantu mereka memotong rambut mereka sendiri. Jika sesuatu yang sepele seperti potong rambut dapat dilakukan dengan obrolan video, mengapa tidak sesuatu yang mendalam seperti terapi? Sesi terapi online bisa menjadi hal yang tepat untuk kesehatan mental, membangkitkan semangat, memberi mekanisme mengatasi apa yang kita butuhkan, dan membantu kita melewati masa karantina dengan kondisi emosional yang baik. Jika kamu sudah pernah menemui terapis, coba tanyakan apakah mereka dapat menjadwalkan sesi pengobatan jarak jauh melalui panggilan video.  
  
3. Bantu Orang Lain yang Membutuhkan Banyak orang terkena imbas secara ekonomi akibat pandemi virus corona, terutama di masa karantina. Selain banyak orang kehilangan pekerjaan, jutaan usaha kecil di ambang kehancuran finansial. Realitas ekonomi akibat pandemi virus corona benar-benar meresahkan. Dalam kondisi ini, kamu bisa menjadi secercah “cahaya” bagi orang yang membutuhkan. Yang kamu perlukan hanyalah waktu dan keinginan untuk mewujudkannya. Kamu bisa membagikan makanan untuk orang yang membutuhkan, menggalang sumbangan untuk membeli alat kesehatan yang kemudian disumbangkan ke rumah sakit atau membagikan masker sekaligus mengedukasi orang-orang yang tak bisa tinggal di rumah karena harus mencari uang. “Membantu orang lain yang membutuhkan akan membuat kita merasa baik tentang diri sendiri, dan dengan demikian akan baik untuk kesehatan mental dan stabilitas emosi selama masa krisis ini,” kata Michael Dadashi, CEO Infinite Recovery. Tidak ada yang terasa lebih baik dari berbagi, terutama ketika ada begitu banyak orang lain yang sangat membutuhkan.  
  
4. Luangkan Waktu untuk Memanjakan Diri Keinginan untuk memanjakan diri sendiri akan selalu tampak menggoda dalam menghadapi pandemi virus corona ini. Tetapi tidak ada salahnya kok memperlakukan diri sendiri dengan istimewa. Jika kamu merasa kewalahan dan berada di ambang krisis kesehatan mental, luangkan waktu sebentar untuk bernapas, rileks, dan lakukan sesuatu hanya untuk diri sendiri. Kamu bisa menonton film dan acara TV favorit, menikmati mandi busa yang menenangkan atau membaca buku sambil menyeruput secangkir teh. Apapun itu yang bisa membuatmu rileks, lakukanlah.

5. Matikan Berita Walaupun penting untuk tetap mendapat informasi dan mengikuti berita terbaru, bukan berarti kamu harus mengikutinya 24 jam 7 hari. Pasalnya, berita buruk dapat memiliki dampak negatif yang sangat besar pada kesehatan mental. Jika ingin meningkatkan kesehatan mental dan merasa lebih baik, mulailah dengan melakukan diet media. Periksa berita terbaru sesekali saja, kemudian matikan TV dan baca buku yang bagus atau dengarkan musik favorit sambil bersantai. Para ahli kesehatan mental telah lama memperingatkan, bahwa isolasi sosial buruk bagi kesejahteraan emosional pasien mereka. Terapis mendorong pasien mereka untuk terlibat dengan dunia di sekitar mereka, menjangkau orang lain, berteman, dan bekerja. Sementara karantina diperlukan untuk menghentikan penyebaran virus corona, penting untuk memenuhi kebutuhan terapi online, diet media, perawatan diri, dan tindakan lain untuk mengurangi dampak kesehatan mental. Kelima cara tersebut dapat membantu kita menghadapi masa karantina lebih efektif, sehingga kita dapat muncul dengan lebih bahagia dan lebih sehat ketika krisis virus corona akhirnya berakhir.