



NEW PROGRAM
MERDEKA BELAJAR
SIAP LEBIH DINI
1, 2, 3 SMA - 1, 2, 3 SMP - 4, 5, 6 SD - ALUMNI

LEMBIJAR
NEUTRON
YOGYAKARTA
Langkah Pasti Meraih Prestasi

www.neutron.co.id

NAIK KELAS

MASUK NEUTRON YOGYAKARTA

BIMBINGAN MULAI 03, 14, 20, 28 JULI 2020

SIAP KBM TATAP MUKA
STANDAR PROTOKOL KESEHATAN

Selama Pandemi Covid-19
DISKON KHUSUS
2250 K bila angsur
2750 K bila cash/lunas

Biaya Bimbingan Online
75% dari Biaya Bimbingan Offline

SELOKA

WIDYAWATI

Rajin Jalan Kaki Sesudah Makan



MENJELANG usia kepala tujuh, aktris kawakan Widyawati tetap rajin berolahraga agar tubuhnya bugar, terutama dengan berjalan kaki. Terlebih selama pandemi Covid-19, ia memiliki waktu luang untuk lebih banyak menggerakkan tubuh.

"Saya jalan pagi, tapi nggak keluar rumah, di dalam rumah saja keliling halaman dan masuk rumah, tapi langkahnya tetap dihitung," kata Widyawati kepada Antara. Mengandalkan aplikasi di ponsel, aktris 69 tahun itu menargetkan jalan kaki sebanyak 3.000 langkah. Olahraga dilanjutkan setelah makan siang dan makan malam, setidaknya 1000 langkah. "Kadang malas, tapi paling nggak berusaha agar keringat harus tetap keluar," kata istri mendiang aktor Sophan Sophiana ini.

Jauh sebelum pandemi, Widyawati juga hobi berolahraga di bawah sinar matahari pagi. Kebiasannya ini terbatas bila ia sibuk syuting, namun saat ini dia bisa melakukannya setiap hari. "Dulu saya olahraga Orhiba, olahraga hidup baru, menghadap matahari tanpa alas kaki di tanah atau rumput, bersatu dengan alam, gerakannya biasa banget," ujarnya, seraya menyebutkan, gerakannya bisa sampai 200 kali.

Meski ruang gerak terbatas, Widyawati bersyukur masih dikaruniai kesehatan selama pandemi virus Korona. "Kadang badan nggak enak, tapi saya mengatasinya dengan tidur cukup, minum obat flu, makan lebih banyak, vitamin natural kayak sayur dan buah diperbanyak," ucapnya.

Selain berolahraga, dia selalu berusaha tidur cukup hingga delapan jam sehari. Meski sudah ada kelonggaran, Widyawati tetap membatasi aktivitas di luar rumah. Ia hanya beberapa kali pergi untuk urusan mendesak. Semua dilakukan dengan mengenakan pernak-pernik wajib seperti masker.

Aktris yang telah berkisah sejak era 1960-an ini sedang mengerjakan film 'Ghost Writer 2', ketika wabah virus Korona merebak di Indonesia. Ia juga rencananya terlibat dalam produksi film Falcon Pictures yang belum diumumkan kepada publik. (Obi)

AURELIE HERMANSYAH

Hadir Lagi dengan 'Kepastian'

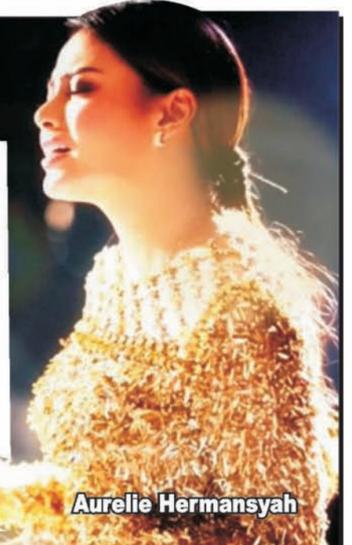
LAMA tak merilis lagu, Aurelie Hermansyah akhirnya kembali lewat 'Kepastian' yang dibanjiri ribuan komentar saat peluncuran video musiknya, kemarin. 'Kepastian' bercerita tentang penantian dan harapan dalam sebuah hubungan. Tak sedikit juga orang yang mengaitkan lagu ini dengan status hubungan Aurel bersama Atta Halilintar.

Ade Govinda, pencipta lagunya menerangkan, lagu ini tidak hanya berbicara seputar kegalauan saja, tapi ada pesan positif yang bisa dipetik. "Ini

bukan hanya tentang kegalauan, ada pesan positif yang harusnya tersampaikan. Dalam sebuah hubungan memang harus ada kepastian, jangan bertahan terlalu lama dalam ketidakpastian, harus ada kejelasan," ujar Ade melalui keterangan resminya.

Anak dari Anang Hermansyah itu menyajikan nuansa grande pada lagunya. Dalam penggarapan musik, lagu ini bisa dibilang merupakan salah satu produksi musik termahal dari MyMusic Records. Selain melibatkan Tohpati

sebagai produser musik, 'Kepastian' juga dibalut dengan string section yang direkam di Praha Ceko. Untuk rekaman vokal dilakukan di Jakarta, namun siapa yang menduga, jika salah satu bagian penting dari lagu ini ternyata melibatkan sang bunda Ashanty sebagai vocal director. Keindahan lagu inipun dilengkapi visual yang juga tak kalah menawan, bekerjasama dengan TB Elvan sebagai sutradara. (Ant)



Aurelie Hermansyah

KWON MINA

Akui Pernah Alami Perundungan

KWON Mina, mantan personel grup idola K-pop AOA mengaku pernah dirundung (bullying) selama bergabung dalam grup. Hal ini dia ungkapkan melalui pesan di laman media sosialnya, kemarin.

Pesan ini sebenarnya untuk membalas komentar jahat dari warganet yang tak disebutkan namanya. Komentar itu menyebut Mina tak punya otak dan kata-kata negatif lainnya.

"Aku mulai mendapatkan begitu banyak DM yang memanggiku 'tidak punya otak'. Kau benar. Aku 'tidak punya otak' dan aku 'tidak pernah belajar sesuatu dengan benar dalam hidupku,'" tulis dia seperti dilansir Allkpop.

Mina lalu berkilas harus mencari uang sejak usia muda karena situasi ekonomi keluarganya. "Setelah

ayahku meninggal, ketika aku menangis di ruang tunggu seorang unnie itu, tapi dia merasa baik-baik saja. Mengatakan untuk berhenti menangis karena merusak suasana hatinya," tulis Mina.

Dia mengakui tak bisa melupakan kata-kata yang dilontarkan unnie itu, tapi dia merasa baik-baik saja. Mina dan sang unnie bahkan berada dalam mobil yang sama. Untuk menenangkan diri, Mina meminum obat penenang saraf dan obat tidur.

"Aku perlu melakukan pekerjaan dengan baik sesuai jadwalku, tetapi aku merasa hancur. Aku bahkan mencoba mengambil nyawaku sendiri karena dia," kata Mina.

Dia lalu mengatakan, "Jujur, aku baik-baik saja bahkan jika kalian tidak

pernah menghormati aku sebagai idola atau aktris. Aku tahu aku mengerikan, aku tidak pandai apapun. Tetapi aku benar-benar bahagia, dan berusaha sangat keras. Aku masih suka berada di bidang pekerjaan ini," ujarnya

Mina mengaku tidak merasa stres menjadi idola dan tidak ingin meninggalkan AOA setelah 10 tahun bergabung dalam grup yang bernaung di agensi FNC Entertainment itu. "Tetapi karena satu orang yang membenciku, aku menyerah setelah menahannya selama 10 tahun. Pada akhirnya, aku menyerah pada AOA," kata dia.

Mina mengatakan saat ini memiliki waktu rehat sejenak dari dunia K-pop. Dia ingin belajar banyak hal sembari mendapatkan perawatan untuk depresi yang dia alami. (Ant)



Kwon Mina

SYARAT IKUTI SBMPTN 2020

Hari Ini, UTBK di Tengah Pandemi

JAKARTA (KR) - Ketua Pelaksana Eksekutif Lembaga Tes Masuk Perguruan Tinggi (LTMP) Budi Prasetyo mengatakan, pihaknya siap menyelenggarakan Ujian Tulis Berbasis Komputer (UTBK) di tengah pandemi Covid-19, Minggu (5/7) hari ini. "Persiapannya sudah maksimal dan siap diselenggarakan pada Minggu (5/7)," ujar Budi saat dihubungi dari Jakarta, Sabtu (4/7). Budi menjelaskan, pelaksanaan UTBK akan diselenggarakan pada 74 Pusat UTBK yang tersebar di setiap provinsi di Tanah Air. Pada beberapa provinsi, Pusat UTBK bekerja sama dengan sekolah maupun kampus lainnya untuk menyelenggarakan UTBK.

Dengan kerja sama tersebut, diharapkan peserta tidak melakukan perpindahan dari satu daerah ke daerah lain

agar bisa mengikuti UTBK. Hal itu dilakukan untuk mencegah penyebaran Covid-19. "Hingga saat ini belum diketahui berapa banyak unit pendidikan yang bekerja sama dengan Pusat UTBK untuk penyelenggaraan UTBK," katanya.

Dijelaskan, UTBK merupakan syarat untuk mengikuti Seleksi Bersama Masuk Perguruan Tinggi Negeri (SBMPTN). Pelaksanaan UTBK kali ini dilakukan dengan menerapkan protokol kesehatan pencegahan Covid-19. Peserta diminta menjaga kesehatan dan diminta tetap tinggal di rumah sebelum ujian. Pada saat pelaksanaan UTBK, peserta wajib menggunakan masker dan pelindung wajah.

Gelombang Pertama diselenggarakan pada 5-14 Juli 2020 dan Gelombang Kedua pada 20-29 Juli 2020. (Ant)-f

TEMANGGUNG MENUJU ZONA HIJAU

Kabupaten Magelang Tambah 7 PDP

MAGELANG (KR) - Jumlah pasien terkonfirmasi positif Covid-19 di Kabupaten Magelang yang masih dirawat hingga Sabtu (4/7), masih tetap tiga orang, sedangkan yang sembuh 138 orang dan meninggal 4 orang. Untuk jumlah kumulatifnya, juga masih tetap 145 orang. Meski demikian, hari ini ada tambahan 7 pasien dalam pengawasan (PDP), namun ada 10 PDP yang dinyatakan sembuh.

Dari 10 PDP tersebut, tiga di antaranya berasal dari Kecamatan Secang, dua dari Windusari, dan masing-masing satu orang dari Kecamatan Candimulyo, Borobudur, Salaman, Srumbung, dan Muntilan. Tujuh PDP baru berasal dari Kecamatan Candimulyo, Mertoyudan, Pakis, Borobudur, dan Salaman. "Jumlah kumulatif PDP hingga saat ini ada 290 orang. Terdiri dari 14 dirawat, 34 meninggal, dan 242 sembuh," jelas Juru Bicara Gugus Tugas Percepatan Penanganan Covid-19 Kabupaten Magelang, Nanda Cah-

yadi Pribadi, Sabtu (4/7).

Sementara itu orang dalam pemantauan (ODP), jumlah yang dipantau hingga Sabtu kemarin masih sama dengan sehari sebelumnya yakni 14 orang, sedangkan pasien yang dirawat di rumah sakit 17 orang.

"Mereka tersebar di RSUD Tidar 6 orang, RSJ Soerodjo 3 orang, dan RSUD Muntilan 5 orang. Selebihnya di RST Soedjono Magelang, RS Karyadi Semarang, dan RS Tugurejo Semarang, masing-masing satu pasien," ungkap Nanda.

Di Kabupaten Temanggung, Gugus Tugas Percepatan Penanganan (GTPP) Covid-19 setempat semua komponen untuk mewujudkan zona hijau. Ketua GTPP Covid-19 Kabupaten Temanggung, HM Alkhadziq mengatakan, pelibatan seluruh komponen diperlukan agar ada tekad dan gerak yang sama dalam menghadapi virus Korona.

"Virus Korona harus dilawan bersama dengan mematuhi protokol ke-

sehatan, sehingga Temanggung tidak lagi zona kuning, tetapi menjadi zona hijau," tegasnya, Sabtu (4/7).

Dikatakan, di wilayah zona kuning telah diberlakukan Pengendalian Kegiatan Masyarakat untuk 14 hari ke depan. Tempat wisata dibuka, kegiatan keagamaan dan masyarakat diperbolehkan, asal panitia mematuhi protokol kesehatan. "Dalam 14 hari akan ada evaluasi, diharapkan 14 hari itu Temanggung menjadi zona hijau. Untuk itu, diperlukan keterlibatan semua pihak mematuhi protokol kesehatan dalam melawan virus Korona," tandas Alkhadziq.

Menurut Juru bicara GTPP Covid-19 Kabupaten Temanggung, Gotri Wijiyanto, perkembangan kasus Covid-19, Sabtu kemarin, tidak ada penambahan pasien atau masih berjumlah 11 dengan 10 di tempat karantina dan 1 di rumah sakit. "Keseluruhan kasus berjumlah 213 kasus, terdiri 199 sembuh dan 3 meninggal," jelasnya. (Bag/Osy)-f

DAMPAK PANDEMI COVID-19

Tidak Hanya Dirasakan Petani

MAGELANG (KR) - Pandemi Covid-19 tidak hanya berdampak pada sektor kesehatan, tetapi juga sosial ekonomi masyarakat. Di sektor pertanian, FAO sudah memperingatkan potensi krisis pangan global. Rantai pasokan pangan dunia juga terancam di tengah pemberlakuan karantina wilayah, pembatasan sosial, dan larangan perjalanan.

Demikian antara lain dikemukakan Rektor Universitas Muhammadiyah (UM Magelang) dalam webinar Forum Petani Multikultur Indonesia (FPMI), Sabtu (4/7) di UM Magelang. Forum tersebut difasilitasi Muhammadiyah Tobacco Control Centre (MTCC) Universitas Muhammadiyah Magelang, dengan tema Mewujudkan Ketahanan Pangan Mel-

alui Konsep Pertanian Polikultur.

Gubernur Jawa Tengah Ganjar Pranowo berbicara sebagai keynote speaker, dengan moderator Dr Rochiyati Murni N SE MP dari Fakultas Ekonomi dan Bisnis UM Magelang. Beberapa petani dari Windusari Magelang, Jember, Klaten, Temanggung, dan Lombok NTB ikut berbicara dalam forum tersebut, termasuk peneliti petani tembakau, Fauzi Ahmad Noor SIP.

Dikatakan oleh rektor, berdasarkan hasil penelitian dari tim MTCC UM Magelang tentang pengalaman petani di Provinsi Jawa Tengah, ditemukan beberapa petani telah melakukan beberapa diversifikasi, seperti petani di Windusari Magelang yang semula menanam tem-



KR-Thoha

Gubernur Jateng saat berbicara dalam webinar Forum Petani Multikultur Indonesia, Sabtu (4/7).

bakau telah beralih tanam ke komoditas lain, yaitu ubi jalar dan kopi, karena cuaca yang fluktuatif dan hasil dari menanam tembakau yang tidak impas dan menguntungkan petani. "Setelah beralih ke komoditas lain, mereka merasakan hasilnya lebih menguntungkan," kata Rektor UM Magelang.

Gubernur Jawa Tengah Ganjar Pranowo antara lain juga mengajak banyak pihak untuk bersama-sama menanam tanaman pendamping padi. Kondisi dunia ketika pandemi berjalan, ekonomi sudah minus. Karena itu pangan harus menjadi yang utama, kemudian energi dan air. (Tha)-o



KR-Surya Adi Lesmana

MALAM PURNAMA: Bulan Purnama terlihat dari Tugu Pal Putih Yogyakarta menjelang senja, Sabtu (4/7). Suasana cerah di akhir pekan yang bertepatan dengan malam purnama, cuaca sejuklah titik seperti Tugu, Malioboro dan Alun-alun berangsur normal dipadati pengunjung.