

Lemon, Buah yang Kerap Jadi Bahan Hoaks

ADINDA Noor Malita (26) guru IPA di sebuah SMP di Bantul ini gemas. Salah satu sebabnya karena di grup whatsapp ada salah satu guru yang kerap membagikan informasi tentang kesehatan. Ia gemas karena tahu informasi yang dibagikan itu tidak benar.

"Saya ingat, salah satu informasi yang dibagikan tentang orang-orang harus lebih banyak makanan alkali termasuk lemon yang berada di tingkat pH virus. Disebutkan alpukat pH-nya 15,6. Lah jelas hoaks, karena pH kan mentok sampai 14," kata guru yang akrab dipanggil Dinda kepada **Minggu Pagi**.

Menurut Dinda, informasi yang dibagikan itu sekilas meyakinkan karena mencantumkan angka-angka sehingga terkesan ilmiah. Padahal konsep pH saja sudah salah disampaikan di informasi tersebut.

Dinda coba mengingatkan tentang informasi hoaks tersebut ke rekannya. Namun, masih ada saja yang membagikan berbagai informasi yang belum tentu benar. "Ketika diingatkan, katanya hoaks nggak papa yang penting menghibur, *ben ora cepet mati*," ujar Dinda menirukan orang yang ia ingatkan.

Data Kementerian Komunikasi dan Informatika (Kominfo) pada 2019, hoaks kesehatan menempati peringkat kedua setelah hoaks tentang politik dan kesehatan. Dari hasil riset, media sosial menjadi saluran hoaks atau berita

bohong paling besar, mencapai 90 persen.

Hasil riset manajemen media sosial HootSuite dan agensi marketing sosial We Are Social bertajuk "Global Digital Reports 2020", hampir 64 persen penduduk Indonesia sudah terkoneksi dengan jaringan internet. Sedang jumlah pengguna media sosial di Indonesia sudah mencapai 160 juta, meningkat 8,1 persen atau 12 juta pengguna dibandingkan tahun sebelumnya.

Hal ini menjadikan hoaks memang lebih banyak tersebar melalui media sosial. Buah lemon adalah buah yang kerap digunakan pada hoaks kesehatan. Apalagi di era pandemi covid-19. Banyak pesan berantai yang tersebar di media sosial, khususnya whatsapp dan facebook yang menggunakan lemon sebagai buah yang bisa membunuh virus corona.

Salah satu pesan berantai tentang lemon yang beredar di Indonesia adalah tentang minum teh panas yang dicampur dengan perasan lemon dapat membunuh virus Corona Covid-19 beredar di grup-grup percakapan WhatsApp.

Berikut salah satu narasi lengkap pesan berantai tersebut:

"KABAR ISTIMEWA Palestina Covid-19 tidak ada yang mati. Berita Super...

Obat virus Covid-19 tercapai. Informasi dari Negara Islam Palestina... Virus Covid-19 tidak menyebabkan kematian. Ternyata resepnya sangat sederhana tapi sangat ampuh.



1. Lemon
2. Teh
Minumlah teh panas setelah dicampur dengan perasan lemon.

Dapat segera membunuh virus covid-19 dan dapat sepenuhnya menghilangkan virus dari tubuh."

Organisasi cek fakta dunia, *FactCheck* melaporkan bahwa klaim teh dan lemon bisa membunuh virus corona adalah tidak berdasar. Bahkan pesan berantai tentang teh dan lemon yang bisa membunuh virus corona juga menyebar di Amerika Serikat. Bedanya, negara yang disebut dalam pesan bukan Palestina, tapi Israel.

Sedang, tentang pernyataan tidak ada warga Palestina yang terkena covid-19 juga tidak berdasar karena menurut data Worldometers per 15 April 2020, warga Palestina yang meninggal akibat terinfeksi Covid-19

berjumlah dua orang. Sedangkan kasus yang terdapat sebanyak 308 kasus.

Narasi hoaks lain lain yang menggunakan buah lemon untuk membunuh virus covid-19 adalah tentang makanan alkali. Lemon termasuk di dalamnya. Pesan ini beredar sekitar bulan April 2020.

Pesan berantai tersebut menyebutkan bahwa virus Corona memiliki derajat keasaman (pH) 5,5-8,5. Dengan derajat keasaman tersebut, virus Corona bisa dibunuh dengan konsumsi makanan alkali, termasuk lemon, yang mengandung pH lebih tinggi ketimbang pH virus.

Perlu diketahui bahwa pH memiliki skala 1-14. Semakin angkanya kecil atau rendah maka semakin asam. Adapun makanan alkali adalah makanan yang mengandung pH basa atau pH di atas 7 (pH yang dianggap netral).

Lemon memiliki pH sekitar 2, bukan 9,9 seperti yang disebut dalam pesan berantai itu.

Menurut Euronews, mengonsumsi makanan tertentu yang memiliki pH di bawah ataupun di atas 7 tidak akan mengubah derajat keasaman dalam tubuh. Pasalnya, tubuh telah mengatur derajat keasamannya dalam kisaran yang sangat sempit, terbatas pada pH 7,37-7,43, agar sel-sel tetap berfungsi.

Dikutip dari media pemeriksa fakta India, The Quint, ahli virus Shaheed Jameel mengatakan bahwa virus tidak memiliki derajat keasaman atau pH. Oleh karena itu, pernyataan yang mengaitkan makanan yang diklaim memiliki pH tinggi dengan virus Corona Covid-19 tidak berdasar. Virus tidak memiliki nilai pH. Tidak ada organisme hidup yang memiliki nilai pH, kata Shaheed. ■ **Apw**

Jualan di Instagram

PENGUNA instagram di Indonesia hingga November 2019 mencapai 61.610.000 perbulan. Data tersebut dipublikasikan oleh NapoleonCat Sementara jumlah pengguna internet di Indonesia mencapai 175 juta orang. Hal inilah yang menjadikan instagram sebagai salah satu media sosial yang paling digunakan untuk jualan.

Di Indonesia fungsi medsos memang menjadi unik. Jika aslinya medsos dibuat untuk tujuan pertemanan, di Indonesia justru untuk jualan. Salah satu alasannya kenapa instagram menjadi media jualan karena membutuhkan dana atau modal sedikit namun bisa mendatangkan pendapatan yang tinggi.

Namun, tidak sedikit yang kecewa karena ternyata jualan di instagram tidak semudah yang dibayangkan. Satu hal sebagai syarat sebelum berjualan di media sosial, khususnya di instagram adalah pastikan produk yang dijual berkualitas. Berikut penjelasan dasar bagaimana mengelola instagram untuk jualan.

Usahkan instagram yang digunakan untuk jualan adalah instagram bisnis. Ini karena dengan instagram bisnis, bisa memantau statistik instagram Anda. Selanjutnya perhatikan profil instagram. Setidaknya ada tiga hal yang harus diperhatikan yaitu *profile picture*. Tampilkan foto yang menarik, sebisa mungkin tidak sama dengan warna *background* instagram agar orang nyaman melihatnya. Kemudian tuliskan biodata selengkap dan sedetail mungkin di akun jualan yang dimiliki.

Jangan lupa sertakan hastag yang berkaitan dengan produk. Mencantumkan nomor telepon akan lebih meyakinkan orang yang akan membeli produk. Hal lain yang cukup penting adalah nama profil. Bisa menyesuaikan dengan nama produk yang akan dijual.

Setelah nama akun dan profil instagram beres, hal yang harus dipersiapkan adalah merencanakan konten apa yang mau diposting. Penting sekali membuat perencanaan konten selama beberapa waktu ke. Idealnya satu minggu ke depan sudah tahu, konten apa yang akan diunggah.

Konten yang diunggah bisa berbentuk foto tunggal, slide atau video. Yang penting, konten tersebut sudah disiapkan dengan matang. Konten yang dibuat di akun jualan biasanya menggunakan rumusan 2:1. Dua konten untuk meningkatkan *engagement*, intinya bukan jualan.

Bisa berbentuk konten yang memberi wawasan ke *follower*. Tujuannya agar orang mengenal akun kita. Maka biasanya ada ajakan untuk komentar dan like di akun bersangkutan. Sedang satu konten boleh diisi dengan penawaran produk. Untuk jumlah konten yang dipost setiap hari sekitar tiga postingan. Manfaatkan waktu posting pagi, siang dan malam.

Takrir atau *caption* sangat penting di instagram. Gunakan metode *storytelling* untuk membuat *caption* yang 'hidup'. Tidak sekadar mencantumkan nama produk dan harganya. Bisa menggunakan rumusan 5 W + 1 H atau *what, who, where, when, why dan how*.

Jika baru membuat instagram, usahakan dalam seminggu pertama sudah ada 150 foto di *feed* instagram. Tujuannya agar orang melihat jika instagram jualan tersebut aktif dan terpercaya. Instagram untuk jualan fungsinya adalah *windows shopping*. Orang tidak akan betah berlama-lama jika foto yang ada di *feed* instagram masih sedikit.

Gunakan hastag yang relevan dengan produk yang dijual. Meski bisa menggunakan hastag yang banyak, usahakan tidak lebih dari enam. Jangan lupa juga rutin mengunggah *story* di instagram jualan anda. ■ **Apw**

7 Langkah Mencegah Hoaks dari Sumber Blog/Website



BANYAK informasi yang tersebar melalui media sosial berasal dari sumber website atau blog. Maka ada baiknya sebelum membagikan perlu mengetahui apakah informasi tersebut memang benar-benar berasal dari sumber media terpercaya atau tidak.

Berikut 7 tips untuk mengecek hoaks yang bersumber dari website atau blog.

1. Cek alamat situs yang menyebarkan informasi. Jika ragu-ragu dengan nama situs itu, cek melalui domainbigdata.com. Bisa juga melalui who.is. Situs terpercaya umumnya akan jelas menampilkan tentang informasi website tersebut seperti kapan dan

dimana situs itu terdaftar, juga alamatnya. Walaupun sekarang banyak domain di mana pemilik situs dapat menyembunyikan identitasnya.

2. Detail Visual. Visual sebuah gambar logo bisa menjadi penanda. Perhatikan detail visualnya. Ada juga situs abal-abal yang sengaja meniru situs resmi. Biasanya nama atau logonya dibuat mirip.

3. Iklan. Hati-hati dengan situs website yang banyak iklannya. Apalagi jika iklan-iklan tersebut dengan mudah mengarahkan ke situs lain. Media abal-abal memuat berita-berita bohong karena berharap datangnya klik pada situs

mereka sehingga mendapatkan iklan.

4. Ciri pakem media. Media-media terpercaya menggunakan pakem jurnalistik. Misal, nama penulis dan editornya jelas, cara menulis tanggal di badan berita, narasumbernya kredibel atau tidak, *hyperlink*-nya mengarah kemana dan seterusnya.

5. Cek 'About Us' di situs websitenya. Situs terpercaya sesuai Undang-Undang pers selalu mencantumkan struktur manajemen dan penanggungjawabnya. Alamat yang tercantum juga jelas, termasuk nomor telepon kantor. Selain itu, media online terpercaya biasanya mencantumkan

Pedoman Pemberitaan Media Siber. Media abal-abal biasanya anonim.

6. Hati-hati dengan judul berita sensasional. Biasakan untuk membaca berita sampai selesai. Jangan hanya membaca judul saja, kemudian menyebarkan melalui media sosial.

7. Cek informasi yang diterima di situs mainstream. Sebuah informasi jika itu meragukan, coba cek di situs media mainstream. Jika peristiwa tersebut terjadi di sebuah daerah, cari informasi apakah berita tersebut dimuat di situs media terpercaya di daerah tersebut. Kalau ada, baca apakah informasi yang disampaikan sama. ■ **Apw**

Teka-teki Silang

11

	2		3		4		5		6
6									
7		8		9		10		11	12
13								14	
				15					
						17			
		18	19		20				
	21						22		23
24									

Mendatar: 6 Tak nampak. 9 Ada di Candi Borobudur. 13 Jalan air. 14 Provinsi. 15 Suka. 16 Beliau pernah jadi presiden AS (alm). 17 Percaya. 18 Tujuh. 24 Ngumpet.

Menurun: 1 Nama depan cewek cowok. 2 Milik ibu. 3 Tahan banting. 4 Dibalik : duel kungfu. 5 Stasiun TV. 7 Bulan. 8 Zodiac. 9 Miring. 10 Usaha. 11 Macam-macam. 12 Kakak. 19 Gaya. 20 Yang hadir. 21 Teliti lagi. 22 Panggilan lelaki. 23 Mari.

Jawaban TTS 09:

Mendatar: 1 elok. 6 pantas. 7 pesiar. 10 kol. 11 didapatkan. 13 isak tangis. 14 uni. 16 rayuan. 17 parkit. 18 agen.

Menurun: 1 empedu. 2 oksidasi. 3 dpr. 4 dna. 5 maton. 8 alpaku. 9 strata. 10 kangkung. 12 isinan. 13 insaf. 15 tko. 16 rtr.

Pemenang TTS 08 @ Rp 50 ribu:

- Jumarni**
Janturan RT 0 RW 13 Tirtoadi Mlati Sleman 55287.
- Tiyas Ning**
Jalan Tamansiswa No 154 C Yogyakarta 55151.

TTS
11

Sonya Ruri

Tertantang Basket

MENENTUKAN pilihan, biasanya setelah melewati dan merasakan beberapa tahap. Yang dianggap nyaman, sesuai keinginan batin, akhirnya yang dipilih.

Fenomena itu juga dialami Sonya Ruri, cover MP edisi sekarang. Ia pernah mendalami olahraga renang. Kemudian berganti bulutangkis. Kini Ruri jadi atlet basket.

Bersama tim sekolah beberapa kali Ruri menjuarai lomba. Di antaranya Juara Basket Euforia 2019, BPJ Event 2019, Karanganyar Cup 2019, Namche Cup 2019, Euforia 2010.

Bersama klubnya: GCBS, menang di Sehati Cup 2018 di Semarang, dan beberapa kejuaraan lain.

"Basket lebih seru. Apalagi tidak hanya main sendirian. Melibatkan teman. Itu tantangannya," papar warga Jalan Kaliurang Yogyakarta itu.

Di luar olahraga, Ruri yang berulang-tahun tiap 29 Mei, juga punya bakat di

bidang tarik suara. Sempat ikut les vokal di Purwa Caraka dan Monic Course. Namun karena kesibukan, nyanyi terpaksa ditinggalkan.

"Untuk nyanyi tunggal sudah jarang. Saya hanya ikut ekskul paduan suara di sekolah," papar Ruri yang pernah Juara 2 JCM Choir Competition, Juara 2 Dendang Kencana.

Ingin mengembangkan bakat, Ruri masuk modeling. Aktivitas tersebut dipandang menambah wawasan. Pun memantapkan karakter. Mendapat ilmu kepribadian.

Banyak kegiatan, kata Ruri, bukan problem bagi pelajar. Selama bisa mengatur waktu.

"Asal bisa bagi waktu, pelajaran tidak ketinggalan, dan kita suka, nggak masalah. Aktif di beberapa kegiatan akan menambah teman. Syukur bisa mengukir prestasi," tandas Ruri yang mengidolakan kedua orangtuanya.

"Mereka selalu mendukung dan mengarahkan saya. Berjasa besar," ucap Ruri. ■ **Lat**



MP-Latief ENR