

dan merespons dengan tidak tepat, misalnya menghindari rute tertentu yang sebenarnya aman. Hoaks mengenai bencana alam, seperti gempa bumi atau tsunami, sering kali menyebabkan kepanikan, informasi palsu tentang kekuatan dan dampak bencana dapat menyebabkan orang mengambil tindakan yang tidak tepat atau bahkan membahayakan keselamatan mereka sendiri.

Hoaks tentang Kesehatan dan Pengobatan alternatif sering kali menyesatkan masyarakat, orang-orang dapat menjadi terpengaruh untuk menggunakan produk atau metode pengobatan yang tidak teruji atau berbahaya bagi kesehatan mereka. Hoaks mengenai investasi atau peluang keuangan yang palsu dapat merugikan orang-orang yang terpengaruh. Mereka mungkin kehilangan uang mereka karena terjerumus dalam skema investasi yang tidak benar atau penipuan keuangan lainnya.

Hoaks dalam konteks politik dan pemilu sering kali digunakan untuk mempengaruhi opini publik dan hasil pemilihan. Hoaks Kebencian dan Diskriminasi yang menyebar tentang kelompok tertentu berdasarkan ras, agama, atau orientasi seksual dapat memicu konflik sosial dan meningkatkan tingkat intoleransi di masyarakat.

Mengenai agama, hoaks di Indonesia bisa sangat sensitif karena berkaitan dengan keyakinan dan nilai-nilai yang mendalam bagi banyak orang. Beberapa contoh hoaks tentang agama di Indonesia meliputi Hoaks tentang Penghinaan Terhadap Agama seringkali terdapat hoaks yang menyebarkan informasi palsu atau mengedit konten untuk menampilkan penghinaan terhadap agama tertentu. Ini dapat memicu kemarahan dan ketegangan antar-kelompok di

masyarakat. Pemalsuan Ajaran Agama: Hoaks juga dapat berupa pemalsuan ajaran agama, baik dalam bentuk interpretasi yang keliru maupun penafsiran yang salah dari teks suci. Hal ini dapat membingungkan umat dan memperkeruh hubungan antar-umat beragama. Pemberitaan Palsu tentang Konflik Agama, berita palsu tentang konflik antar-agama atau kerusuhan yang sebenarnya tidak terjadi sering kali dapat memicu ketakutan dan kepanikan di kalangan masyarakat. Penyebaran informasi tidak benar mengenai tradisi Keagamaan dapat berupa informasi tentang praktik atau tradisi keagamaan tertentu yang dapat menyebabkan ketidakpahaman dan misinterpretasi di antara masyarakat.

Aplikasi Untuk Melacak Hoak Di Indonesia

Di Indonesia, terdapat beberapa aplikasi yang dapat membantu Anda dalam melacak hoaks dan informasi palsu. Berikut beberapa di antaranya:

1. Kominfo Cek Fakta. Aplikasi ini dikembangkan oleh Kementerian Komunikasi dan Informatika Republik Indonesia (Kominfo) untuk membantu pengguna memverifikasi kebenaran informasi yang beredar di media sosial dan internet.
2. Cek Ombak. Aplikasi ini juga dikembangkan oleh Kominfo dengan tujuan yang sama, yaitu untuk membantu pengguna melacak dan memverifikasi hoaks serta informasi palsu.
3. TurnBackHoax.id TurnBackHoax.id adalah situs web yang juga menyediakan aplikasi untuk memeriksa kebenaran informasi. Aplikasi ini membantu pengguna untuk melacak dan memverifikasi

hoaks yang beredar di Indonesia.

4. CekFakta.com. CekFakta.com adalah platform independen yang menyediakan layanan pengecekan fakta di Indonesia. Mereka juga memiliki aplikasi yang memungkinkan pengguna untuk memverifikasi kebenaran informasi yang beredar di media sosial dan internet.
5. Qlue. Qlue adalah aplikasi yang memungkinkan pengguna untuk melaporkan informasi palsu, termasuk hoaks, kepada pihak berwenang. Pengguna juga dapat melihat laporan-laporan lain yang sudah diajukan oleh pengguna lainnya.

Pasal Dan Hukum Penyebar Hoak

Hukum yang mengatur penyebaran hoaks dapat bervariasi di setiap yurisdiksi dan bergantung pada konteks spesifik dari negara tersebut. Setiap negara memiliki peraturan hukum yang berbeda, dan konsekuensi hukum bagi penyebar hoaks dapat bervariasi tergantung pada yurisdiksi dan konteks spesifik dari penyebaran hoaks. Namun, berikut adalah beberapa contoh pasal hukum yang mungkin berlaku terhadap penyebaran hoaks:

1. Pasal tentang Penipuan. Dalam banyak yurisdiksi, penyebaran hoaks dengan tujuan untuk menipu atau merugikan orang lain dapat dikenai sanksi hukum berdasarkan pasal-pasal tentang penipuan dalam hukum pidana.
2. Pasal tentang Penyebaran Informasi Palsu. Beberapa negara memiliki undang-undang khusus yang melarang penyebaran

informasi palsu atau hoaks. Pasal-pasal semacam itu biasanya ditujukan untuk melindungi ketertiban umum, keamanan negara, atau kesejahteraan masyarakat.

3. Pasal tentang Pencemaran Nama Baik. Jika hoaks menyebabkan pencemaran nama baik seseorang, penyebar hoaks dapat dituntut berdasarkan pasal-pasal tentang pencemaran nama baik dalam hukum perdata.
4. Pasal tentang Pelanggaran Privasi. Jika penyebaran hoaks melanggar privasi individu, penyebar hoaks dapat dituntut berdasarkan pasal-pasal tentang pelanggaran privasi dalam hukum perdata.
5. Hukum Penetapan Tindakan Darurat. Dalam beberapa kasus, pemerintah dapat mengeluarkan undang-undang atau peraturan yang mengatur penyebaran informasi palsu dalam situasi darurat atau dalam konteks keamanan nasional.
6. Pasal tentang Cybercrime. Beberapa negara memiliki undang-undang tentang kejahatan cyber yang mencakup penyebaran informasi palsu atau hoaks secara online. Pasal-pasal semacam itu mungkin mencakup penyebaran informasi palsu yang bertujuan untuk merusak atau mengganggu sistem komputer.

Cara efektif literasi tangkal hoak dengan memperkuat literasi untuk melawan hoaks, memerlukan pendekatan yang terintegrasi dan berkelanjutan. Berikut beberapa cara efektif

untuk meningkatkan literasi dan melawan hoaks di masyarakat:

1. Pendidikan Literasi Media. Mengintegrasikan pendidikan literasi media ke dalam kurikulum sekolah mulai dari tingkat dasar hingga tinggi. Termasuk Pelatihan dan Workshop. Materi ini harus mencakup pengenalan tentang bagaimana mengenali hoaks, memverifikasi informasi, dan berpikir kritis terhadap konten media.
2. Kampanye Kesadaran. Meluncurkan kampanye kesadaran tentang bahaya hoaks dan pentingnya literasi media. Kampanye ini dapat menggunakan berbagai saluran komunikasi, termasuk media sosial, iklan luar ruang, dan pertemuan komunitas.
3. Kemitraan dengan Media dan Platform Digital, berkolaborasi dengan media tradisional dan platform digital untuk mengedukasi masyarakat tentang bagaimana media bekerja, standar jurnalisme, dan cara mengenali hoaks. Platform-media sosial juga dapat memberikan alat yang lebih efektif untuk melaporkan dan menandai konten yang meragukan.
4. Penggunaan Teknologi untuk Mendeteksi Hoaks. Mengembangkan dan menggunakan algoritma dan teknologi canggih untuk mendeteksi dan melacak penyebaran hoaks secara online. Ini bisa melibatkan kolaborasi antara akademisi, ahli teknologi, dan lembaga penegak hukum.
5. Penguatan Pusat Pengetahuan. Mendukung dan mempromosikan pusat pengetahuan

atau sumber daya online yang menyediakan informasi faktual dan memeriksa fakta. Sumber daya ini harus mudah diakses oleh masyarakat dan menjadi sumber yang terpercaya.

6. Kolaborasi antar Sektor. Mendorong kolaborasi antar sektor, termasuk pemerintah, lembaga pendidikan, media, industri teknologi, dan LSM. Diperlukan untuk mengembangkan strategi yang holistik dan efektif dalam mengatasi penyebaran hoaks.
8. Mengutamakan Pendekatan Partisipatif. Mengikutsertakan masyarakat dalam pembangunan dan pelaksanaan inisiatif literasi media. Ini dapat dilakukan melalui kelompok diskusi, forum komunitas, atau kemitraan dengan organisasi lokal.

Melawan hoaks memerlukan upaya bersama dari seluruh masyarakat. Dengan pendekatan yang holistik, berkelanjutan, dan berbasis bukti, kita dapat meningkatkan literasi media dan meminimalkan dampak negatif dari penyebaran hoaks di masyarakat, semoga bermanfaat.

(Hari Pramono)





JONGKOK AKTIVITAS SEPELE TAPI MENYEHATKAN

Banyak penelitian menunjukkan rutin berolahraga memiliki banyak manfaat bagi kesehatan tubuh dan mental, mulai dari obesitas hingga Alzheimer. Meski banyak manfaatnya, ada beberapa alasan mengapa orang tidak berolahraga. Alasan utama termasuk kurangnya motivasi, kurangnya dana, dan kurangnya waktu. Padahal, masalah-masalah ini tidak seharusnya menghalangi untuk menjadi sehat. Palsunya, olahraga tak sesulit yang di bayangkan. Banyak aktivitas sederhana yang tanpa disadari juga termasuk olahraga. Aktivitas ringan yang terbukti meningkat kan kesehatan tubuh layaknya olahraga ringan diantaranya berjalan, naik tangga, berdiri, dan berjongkok.

Sudah bukan rahasia lagi apabila berjalan kaki baik bagi tubuh, berjalan kaki sama efektifnya seperti berlari dalam hal pencegahan penyakit jantung dan stroke. Aktivitas ini membantu menurunkan tekanan darah dan kadar kolesterol serta memperlancar sirkulasi darah, serta mampu meningkatkan jumlah oksigen dalam peredaran darah dan membantu melatih paru-paru. Walau naik tangga

adalah hal yang sederhana, banyak orang yang memilih untuk naik lift misalnya karena bawaan yang berat atau malas, padahal ada bukti bahwa latihan resistensi dalam jumlah minimal pun dapat meningkatkan kadar zat yang disebut GLUT4 dalam tubuh, zat ini membantu mendorong kalori dari makanan untuk disimpan dalam sel otot.

Meski sepele, duduk dapat menyempitkan sirkulasi, memperlambat metabolisme dan mematikan otot. Berolahraga selama satu jam sehari bahkan dilaporkan tidak dapat berbuat banyak untuk mengimbangi efek negatif dari belasan jam yang dihabiskan selama duduk di kursi. Sebaliknya, cobalah untuk lebih banyak berdiri, menurut sebuah penelitian yang dipublikasi pada *British Journal of Sports Medicine*, satu menit berdiri membakar setidaknya 1,36 kalori lebih banyak dibandingkan saat duduk. Berdiri selama 180 menit usai makan siang bahkan terbukti mampu menurunkan gula darah hingga 43 persen lebih banyak daripada duduk dengan durasi yang sama.

Jongkok adalah peman-
dangan umum di Asia, mulai dari

penduduk setempat yang bersantai di luar ruangan hingga melakukan tugas sehari-hari. Singkatnya, Jongkok Asia pada dasarnya adalah posisi jongkok yang dalam di mana telapak kaki seseorang rata di lantai menghadap ke depan. Kapan dan mengapa orang mulai menyebut jongkok ini "Asia" tidak diketahui. Namun, posisi ini adalah pemandangan umum di Asia dan hampir tidak ada di Barat, di mana beberapa orang mulai menjulukinya sebagai "squat Asia". Sebagai orang Indonesia, kita tentu lebih akrab dengan aktivitas berjongkok. Saat berjongkok, tubuh akan bertumpu pada area kaki yang secara tidak langsung akan merangsang pembentukan dan penguatan otot-otot yang berada di area tersebut. Alasan pertama mengapa jongkok itu penting karena jongkok adalah hal alami yang dimiliki manusia. Ya, hampir setiap hari rasanya kita tak lepas dari jongkok, mulai dari duduk hingga saat menggunakan toilet. Saat jongkok, membangun otot paha depan, paha belakang, betis, dan perut. Dilansir dari laman Kementerian Kesehatan RI, kebiasaan berjongkok juga bermanfaat untuk membantu tulang rawan agar mampu bergerak lebih

'luwes', mampu merangsang produksi cairan sinovial yaitu cairan yang berfungsi sebagai pelumas sekaligus pemasok nutrisi bagi tulang rawan agar dapat bergerak lebih fleksibel. Siapa sangka, kegiatan jongkok yang dilakukan tersebut faktanya secara medis memiliki sejumlah manfaat bagi kesehatan tubuh. Sebuah penelitian yang diterbitkan dalam *American Heart Journal* mengatakan bahwa berjongkok dari posisi berdiri dapat meningkatkan tekanan darah arteri, kerja jantung, dan volume darah sentral pada subjek normal. Sederhananya, jongkok membuat darah bergerak dan mengalir ke seluruh tubuh Anda dengan cara yang lebih efisien. Sirkulasi darah yang baik sangat penting untuk kesehatan yang baik karena darah membawa oksigen ke otak dan semua bagian tubuh lainnya. Sedangkan sirkulasi yang buruk dapat menyebabkan diabetes, penyakit tiroid, hipertensi, dan obesitas.

Manfaat Jongkok bagi Kesehatan diantaranya, yang pertama adalah untuk menguatkan otot. Saat berjongkok, tubuh akan bertumpu pada area kaki, mulai dari paha, betis, hingga telapak kaki. Hal ini secara tidak langsung merangsang pembentukan dan penguatan otot-otot yang berada di area tersebut. Otot paha, betis, kaki, bahkan juga otot perut yang menjadi kuat tentunya bermanfaat untuk menunjang aktivitas sehari-hari. Manfaat kedua, melatih keseimbangan tubuh. Hal ini berkaitan dengan kekuatan otot-otot kaki maka bagi yang memiliki masalah keseimbangan tubuh, cobalah berjongkok selama beberapa saat secara rutin agar mendapatkan keseimbangan tubuh. Ketiga, membantu tulang

rawan agar bergerak lebih luwes. Ketiga, cara berkemih yang lebih sehat. Sejumlah penelitian yang dilakukan telah mengamini bahwa berkemih atau 'kencing' dan buang air kecil, buang air besar (BAB) dengan cara berjongkok lebih menyehatkan ketimbang buang air duduk atau berdiri. Manfaat jongkok saat buang air kecil dikarenakan posisi tersebut membuat urin 100 persen keluar dari kandung kemih tanpa tersisa. Hal ini lantas berefek pada menurunnya risiko seseorang untuk terkena infeksi saluran kemih, membantu merawat fungsi usus, bahkan mencegah gangguan pada prostat. BAB menggunakan toilet jongkok diklaim lebih melancarkan feses untuk keluar dari dubur, sehingga tidak perlu 'bersusah payah' untuk mengeluarkan feses dari dalam tubuh. Selain itu, manfaat jongkok untuk BAB adalah untuk meminimalisir ketegangan pada otot perut, pun melemaskan rectum sehingga isi usus dapat dikeluarkan seluruhnya. Keempat, mengatasi gangguan kesehatan mental, ahli medis dari Asosiasi Kesehatan Mental Kanada, yakni Dr. Patrick Smith, mengungkapkan manfaat jongkok yang sungguh tidak terduga, yakni mencegah dan mengatasi gangguan mental, menurutnya, latihan jongkok efektif dalam mengurangi gejala gangguan mental seperti rasa cemas, bahkan depresi, juga dinilai ampuh untuk mengontrol emosi, rasa lelah, dan tegang. Kelima, melancarkan peredaran darah Pada studi yang dirilis oleh *American Heart Journal*, aktivitas berdiri lalu jongkok diklaim menambah pasokan darah menuju arteri jantung, pun meningkatkan volume darah sentral. Jongkok mampu membuat proses peredaran darah menjadi lebih efisien. Peredaran darah yang tidak

lancar tentu akan berakibat pada sejumlah komplikasi seperti diabetes, gangguan hormon tiroid, dan penyakit tekanan darah tinggi (hipertensi). Keenam Jongkok dipercaya bisa membantu percepatan pembakaran lemak di dalam tubuh, membantu Menurunkan Berat Badan Bagi yang kini sedang berjuang menurunkan berat badan, selain pola diet yang tepat dan aktivitas olahraga yang teratur, jongkok adalah kegiatan yang bisa ditambahkan guna meningkatkan potensi keberhasilan dari program ini. Kendati demikian, hal ini harus dilakukan secara konsisten. Ketujuh Membantu Proses Kelahiran para ibu hamil, disarankan untuk memperbanyak kegiatan jongkok selama masa kehamilan, terutama menjelang kelahiran. Hal ini dikarenakan berjongkok membuat otot-otot tubuh, terutama di area perut, panggul, hingga kaki, menjadi lebih kuat sehingga berdampak pada posisi bayi yang menjadi lebih dekat dengan jalan keluarnya serta menghasilkan dorongan yang lebih kuat sehingga proses kelahiran jadi lebih lancar. Selain itu, jongkok dapat mengencangkan vagina, utamanya pasca melahirkan, gerakan berdiri lalu jongkok atau yang biasa disebut sebagai squats adalah jawabannya. Para ahli medis maupun terapis fisik setuju jika segala aktivitas yang bertujuan untuk memperkuat otot panggul, pinggul, hingga otot bokong, juga berdampak pada kembalinya kekencangan vagina.

Jongkok yang 'kelamaan' bisa membuat kaki pegal, kram, atau bahkan cedera. Jadi, lakukan sewajarnya saja, asalkan rutin, yakinlah bahwa akan dirasakan manfaatnya. Semoga bermanfaat!
(Marlyn M)

MEMBENTUK

Generasi Z BERKUALITAS

Memahami Generasi Z

Generasi Z adalah generasi yang lahir dalam rentang tahun 1997 sampai dengan 2012. Generasi ini merupakan generasi peralihan dari generasi Y saat teknologi mulai berkembang, yang disebut juga sebagai Gen Z atau i-generation. Mereka yang masuk dalam generasi ini masuk generasi up to date terhadap isu yang tersebar di media masa atau internet.

Kehidupan Gen Z tidak lepas dari internet, karena mereka lahir dan tumbuh berkembang di tengah perkembangan teknologi. Mereka juga dikenal sebagai generasi yang mahir dalam mengoperasikan internet baik untuk media hiburan, belajar, ataupun bekerja.

Populasi Gen Z di Indonesia sangat banyak. Berdasarkan hasil sensus penduduk BPS di tahun 2020 melaporkan bahwa ada 74,93 juta Gen Z di Indonesia atau sekitar 27,94% dari total penduduk Indonesia. Generasi Z saat ini diperkirakan berusia 8 – 23 tahun. Sebagian besar Gen Z belum masuk usia produktif, namun sekitar tujuh tahun yang akan datang, mereka akan masuk ke usia produktif.

Karakteristik Generasi Z

Gen Z memiliki karakter yang menggemari teknologi, fleksibel, lebih cerdas, dan toleran pada perbedaan budaya. Generasi ini juga terhubung secara global dan berjejaring di dunia virtual. Meskipun terkenal open minded, namun generasi ini juga diketahui memiliki

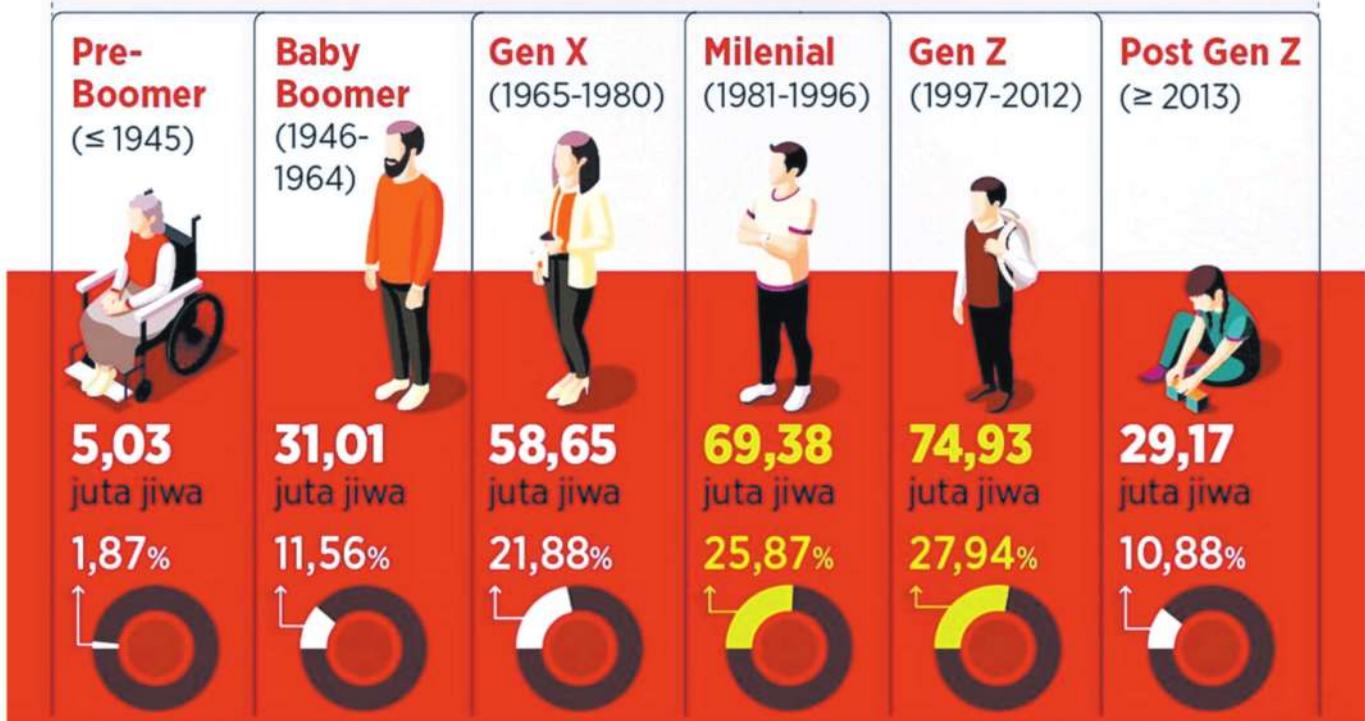
karakter yang menyukai budaya instan dan kurang peka terhadap esensi privat.

Sebagai kelompok yang banyak terpapar internet, maka saat mempunyai pengalaman baik atau buruk, mereka tidak akan diam saja. Mereka akan mengungkapkan pengalaman tersebut di media sosial. Gen Z memiliki kemampuan berpikir global, karena sering menggunakan media sosial untuk berkomunikasi dengan seluruh orang di belahan dunia manapun.

Ciri Khas Generasi Z

1. Tidak lepas dari ponsel pintar dan internet. Gen Z lahir dan hidup di era teknologi mulai berkembang. Maka dari itu, kelompok ini sangat akrab dengan internet dan ponsel

270,2 juta jiwa total penduduk Indonesia 2020





pintar. Mereka bahkan sudah sangat mahir dalam menggunakan sosial media seperti Instagram, Facebook, Twitter, WhatsApp, dan berbagai sosial media lain. Tak hanya digunakan sebagai media komunikasi saja, mereka juga memanfaatkan sosial media untuk berkarya, bekerja, hingga belajar.

2. Memiliki orang tua dari generasi X. Secara umum, Gen Z lahir dari generasi X atau generasi yang lahir di era 1965 – 1979. Berbeda dengan Gen Z, generasi X ini lahir sebelum teknologi tercipta. Meskipun demikian, Gen X tetap bisa beradaptasi dengan perkembangan teknologi yang ada. Hal ini bisa dilihat dari banyaknya Gen X yang menggunakan Facebook.
3. Memiliki pengetahuan finansial yang baik. Ciri ciri generasi Z lainnya yaitu memiliki pengetahuan finansial yang baik. Gen Z memiliki orientasi finansial yang jelas dengan pembekalan diri dengan pengetahuan finansial sejak kecil. Gen Z juga menyadari pentingnya menabung dan investasi di masa yang akan datang. Dalam urusan finansial, mereka juga sangat berhati-hati agar tidak terjebak dalam hutang.

Membentuk Generasi Z Berkualitas

1. Pengawasan Penggunaan Sosial Media. Gen Z merupakan kelompok yang sangat masif dalam menggunakan sosial media. Meskipun bermanfaat, namun penggunaan sosial media juga dapat memberikan dampak negatif. Maka dari itu, orang tua ada baiknya ikut mengawasi anak / cucunya dalam menggunakan sosial media agar para Gen Z ini tidak terpapar dampak negatif dari internet.
2. Menjaga Komunikasi Dengan Orang Lain. Koneksi dengan orang lain juga menjadi hal penting untuk membentuk Gen Z menjadi generasi unggul. Walaupun komunikasi lewat internet sudah mudah, namun hubungan dan sosialisasi dengan orang lain secara langsung tetap diperlukan.
3. Mencegah Kesenjangan Keterampilan. Untuk membentuk Gen Z yang unggul, perlu adanya upaya khusus untuk mentransfer keterampilan seperti komunikasi interpersonal, budaya kerja, berpikir kritis, hingga keterampilan teknis lainnya. Jadi, generasi Z diharapkan tidak hanya pandai bermain teknologi, namun juga memiliki

keterampilan penting lainnya.

4. Mendukung Pola Pikir Global Dan Realitas Lokal. Salah satu karakteristik generasi Z yaitu memiliki pemikiran global. Hal ini dikarenakan Gen Z selalu terpapar internet yang dapat menghubungkan dirinya dengan orang di seluruh dunia. Walaupun memiliki pemikiran global, namun Gen Z juga perlu senantiasa didukung untuk memahami realitas lokal.
5. Membantu Menemukan Identitas Diri. Pola pikir Gen Z yang terbuka dan menerima perbedaan dari berbagai sisi membuat kelompok ini sulit mendefinisikan dirinya sendiri. Berbeda dengan generasi sebelumnya yang mendefinisikan dirinya berdasarkan ras, agama, hingga orientasi seksual. Gen Z tidak memiliki indikator untuk menemukan jati diri. Mereka akan mencari jati dirinya dari berbagai sudut.

Maka dari itu, untuk membentuk Gen Z yang unggul dan berkualitas, perlu adanya dukungan kepada Gen Z untuk menemukan identitas dirinya.

(Redaksi - Lingga)



AUDIENSI BPP PPAU PERIODE 2023 - 2028 KEPADA KEPALA STAF ANGKATAN UDARA

Dalam rangkaian kegiatan Kongres V PPAU pada tanggal 25 Oktober 2023 BPP PPAU yang terpilih pada Kongres V mengadakan audiensi kepada Kasau Marsekal TNI Fajar Prasetyo, S.E., M.P.P, CSFA sebagai pelindung PPAU untuk melaporkan hasil Kongres sekaligus memperkenalkan jajaran kepengurusan BPP PPAU periode 2023 – 2028. Kunjungan kepada Kasau dipimpin langsung oleh Ketua Umum PPAU periode 2023 – 2028 Bpk. Yuyu

Sutisna, didampingi oleh Ketua Badan Penasihat Pusat Bpk. Djoko Suyanto, Ketua Badan Pengawas Pusat Bpk I.B. Putu Dunia, Wakil Ketua Umum BPP PPAU Bpk Wieko Sofyan, SekJen BPP PPAU Bpk. Rispani Ilyas, dan Bendhara BPP PPAU Bpk. Agus Hendriyadi.

Turut hadir mendampingi Kasau, Wakil Kepala Staf AU Marsdya TNI Agustinus Gustaf Brugman. M.Si. Han.