

Buku Panduan MUDIK 2018

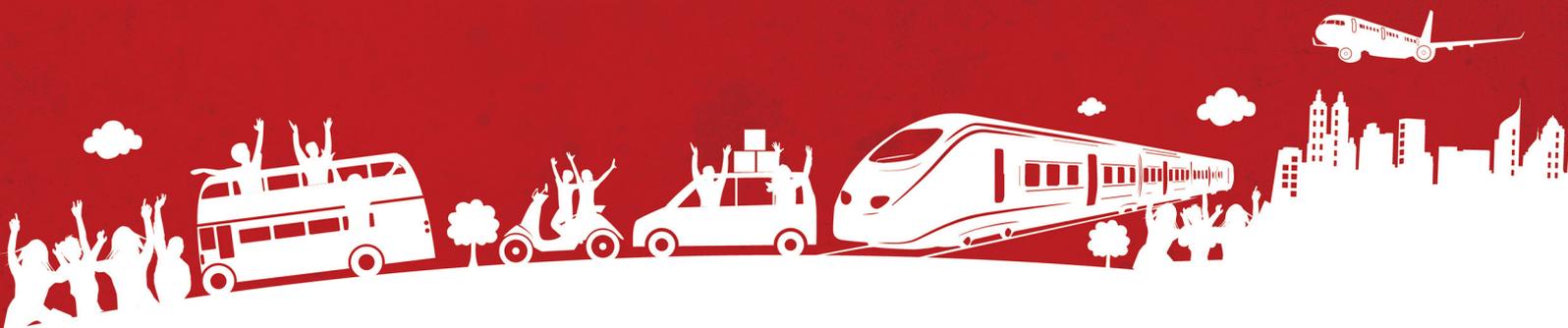


SELAMAT IDUL FITRI 1439 H
MOHON MAAF LAHIR DAN BATIN.

MUDIK BARENG GUYUB RUKUN!

1 SYAWAL
1439H

#IDULFITRI2018



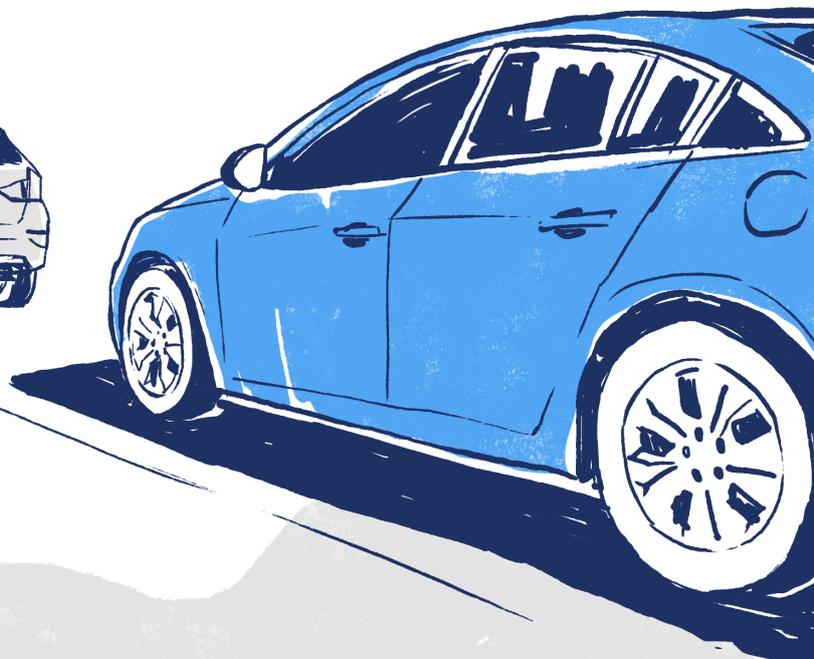
Introducing

Mudik adalah kegiatan perantau/pekerja migran untuk kembali ke kampung halamannya. Mudik di Indonesia identik dengan tradisi tahunan yang terjadi menjelang hari raya besar keagamaan misalnya menjelang Lebaran.

Buku saku tentang mudik ini dibuat agar bisa menjadi panduan agar perjalanan ke kampung halaman lebih aman dan selamat.

Buku ini menyajikan beberapa artikel menarik seputar mudik. Harapannya masyarakat lebih siap dalam menjalankan mudiknya. Tips-tips dan beberapa informasi yang ada dibuku ini harapannya dapat berguna bagi masyarakat.

Artikel – artikel terkait kondisi terkini tanah air seperti masalah hoax, Stunting, Radikalisme maupun Organisasi kemasyarakatan. Harapannya, buku saku ini bisa memberi panduan dan manfaat bagi masyarakat.



Daftar Isi

8

Cek Dulu !

8

Cek Kesehatan Fisik

Pengemudi
Penumpang

12

Cek Rumah

13

Cek Keuangan

Dahulukan Kebutuhan Rumah tangga
Pisahkan Anggaran Khusus Mudik

10

Cek Kendaraan

Mesin
Kelistrikan
Kaki Roda
Jangan Lupa Hal Kecil Berikut

14

Tentang Hukum dan Pedoman Bermuamalah Melalui Media Sosial

14

Hukumnya Haram

15

Tabayyun

16

Setiap Muslim Yang Bermuamalah Melalui Media Sosial Di Haramkan Untuk :

16

Perihal Produksi Konten

17

Perihal Penyebaran Konten

22 *Saatnya Mudik !*

22 **Aman Berkendaraan**

Aman Di Jalan Tol

Hati – hati mengemudi di malam hari

Waspada Disaat Hujan



24 *Ayo Partisipasi Cegah Radikalisme*

25 *Sigap Disaat Darurat*

25 **Temperatur Naik**

26 **Ban Bocor**

27 **Starter Bermasalah**

28 *Cegah Stunting, Itu Penting*

32 *Pertolongan Pertama Pada Kecelakaan*

33 **Airway (Jalan Napas)**

33 **Breathing (Pernapasan)**

33 **Circulation (Peredaran Darah)**

34 *Nomer Kontak Penting*

Rosarita Niken Widiastuti

*Dirjen Informasi dan Komunikasi Publik
Kementerian Komunikasi dan Informatika*



Pemerintah Siapkan Mudik Aman dan Selamat

HARI yang dinantikan telah tiba ! masyarakat Indonesia, terutama umat muslim, telah menantikan peristiwa ini. Melakukan perjalanan pulang ke kampung halaman adalah kegembiraan yang selalu dinantikan masyarakat Indonesia. Mudik lebaran, menyambut Idul Fitri. Mudik lebaran memang telah menjadi bagian tradisi, mengandung makna spiritual mempererat tali silaturahmi. Makna spiritual ini bisa menjadi modal bangsa untuk membentuk masyarakat yang memiliki toleransi antarumat.

Pemerintah juga telah mempersiapkan berbagai hal untuk melayani masyarakat yang ingin mudik. Pemerintah melihat mudik lebaran sebagai sebuah kesempatan untuk memacu pertumbuhan ekonomi daerah. Catatan Bank Indonesia menunjukkan, perputaran uang di seluruh daerah saat mudik lebaran 2016 mencapai peredaran uang tunai saat Lebaran 2017 mencapai Rp 163,6 triliun (Sumber : Bank Indonesia). Angka yang fantastis ini tentu juga mencerminkan melesatnya pergerakan bisnis di daerah. Angka ini diprediksi akan meningkat lagi di tahun 2018, karena libur tambahan yang telah ditetapkan oleh pemerintah.

Memahami pentingnya mudik lebaran, pemerintah selalu berupaya mempersiapkan berbagai sarana dan prasarana agar mudik berlangsung aman dan lancar. Apalagi jumlah sesuai data secara keseluruhan nasional jumlah pemudik Lebaran 2018 prediksi sebanyak 19.5 juta orang.

Dari jalur darat PUPR memastikan kondisi jalan di jalur nasional kawasan Pantai Utara (Pantura) Pulau Jawa telah memenuhi standar kenyamanan dan keselamatan. Jalan telah diperbaiki dan dilakukan pelebaran. Hal serupa juga dilakukan di jalur nasional sepanjang Pantai Selatan (Pansela) Pulau Jawa.

Terkait kesiapan jalan tol, proyek pengerjaan telah rampung agar bisa beroperasi secara fungsional. Para pemudik tahun ini bisa menggunakan jalur Tol Solo-Ngawi, Wilangan-Kertosono dan Salatiga-Solo yang menghubungkan seluruh Provinsi di Pulau Jawa. Dari Serang ke Surabaya, sudah bisa tol to-tol.

Kementerian PUPR juga telah menyiapkan berbagai skenario untuk menjaga kelancaran arus mudik. Jalur mudik yang diperkirakan mengalami potensi padat bakal disediakan sarana kebutuhan para pemudik seperti mobile toilet dan area peristirahatan.

Tak cukup itu, oprasional alat berat di beberapa proyek infrastruktur yang belum rampung bakal dihentikan sementara. Kebijakan ini dilakukan untuk memperlancar arus kendaraan dari kawasan Ibu Kota menuju Cikampek.

Berbagai upaya telah dilakukan untuk mengantisipasi lonjakan arus mudik lebaran 2018 ini. Yang utama adalah memperkuat koordinasi antarinstansi pemerintah.

Kementerian BUMN juga telah membantu menyelenggarakan fasilitas mudik gratis menggunakan bus serta kapal RoRo dengan tiga tujuan Jakarta-Lampung, Jakarta-Semarang dan Jakarta-Surabaya. Pemerintah juga mengucapkan terima kasih untuk pihak swasta yang juga membantu dengan menyelenggarakan kegiatan fasilitas mudik gratis untuk masyarakat.

Segala upaya yang dilakukan pemerintah adalah dalam rangka menciptakan situasi mudik yang aman dan nyaman untuk masyarakat. Bahagiannya masyarakat adalah bahagiannya pemerintah. Selamat mudik ke kampung halaman.



Cek Dulu !

Persiapan sebelum memulai perjalanan mudik ke kampung halaman menjadi salah satu hal paling penting yang harus Anda lakukan. Tentunya Anda tak ingin rencana mudik gagal atau terganggu karena banyak hal yang belum dipersiapkan.

Membuat cek list berarti membuat perencanaan perjalanan kita secara matang, mulai dari persiapan fisik kesehatan, kendaraan, termasuk merencanakan

keuangan saat mudik. Jangan lupa mengecek rumah yang akan kita tinggal selama mudik.

Selain itu cek dulu segala hal yang diperlukan juga untuk mengantisipasi berbagai kondisi yang akan kita hadapi di sepanjang perjalanan mudik, maupun balik ke rumah tinggal kita. Semakin matang persiapan, bisa dipastikan akan membuat perjalanan mudik.

Cek Kesehatan Fisik

Ingat kesehatan yang utama, pastikan seluruh anggota keluarga yang akan ikut serta dalam perjalanan mudik. Jika badan sehat maka perjalanan mudik akan lebih menyenangkan. Ingat kesehatan pengemudi akan menentukan keselamatan seluruh anggota keluarga yang ikut dalam perjalanan mudik.

Pengemudi

Pengemudi wajib dalam kondisi sehat, jangan lupa pengemudi cadangan juga wajib dalam kondisi sehat.

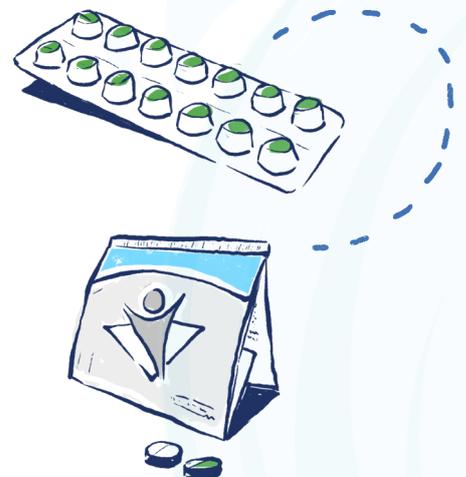
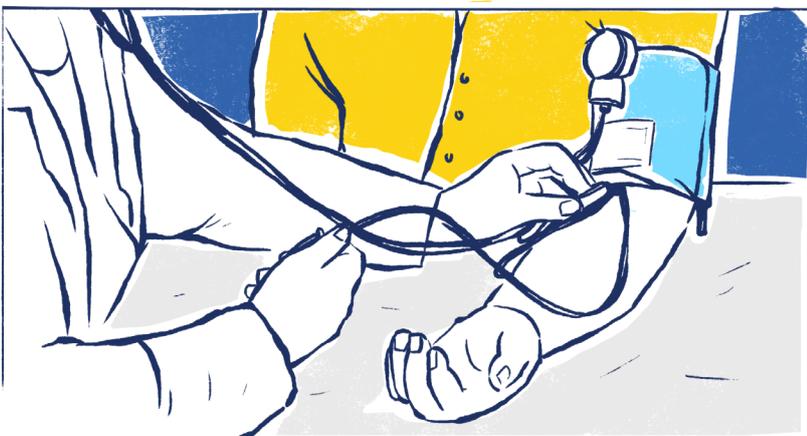
Jangan lupakan alat pendukung pengemudi seperti kacamata. Jangan sampai tertinggal.

Berikan waktu istirahat yang cukup bagi pengemudi sebelum memulai perjalanan.

Jika sedang mengonsumsi obat pastikan obatnya tidak menyebabkan kantuk.

Usahakan pengemudi menggunakan pakaian yang nyaman dipakai

Siapkan obat tetes mata untuk mengendara motor



Penumpang

Siapkan kotak P3K dan obat-obatan ringan, misalnya obat sakit kepala, obat kembung.

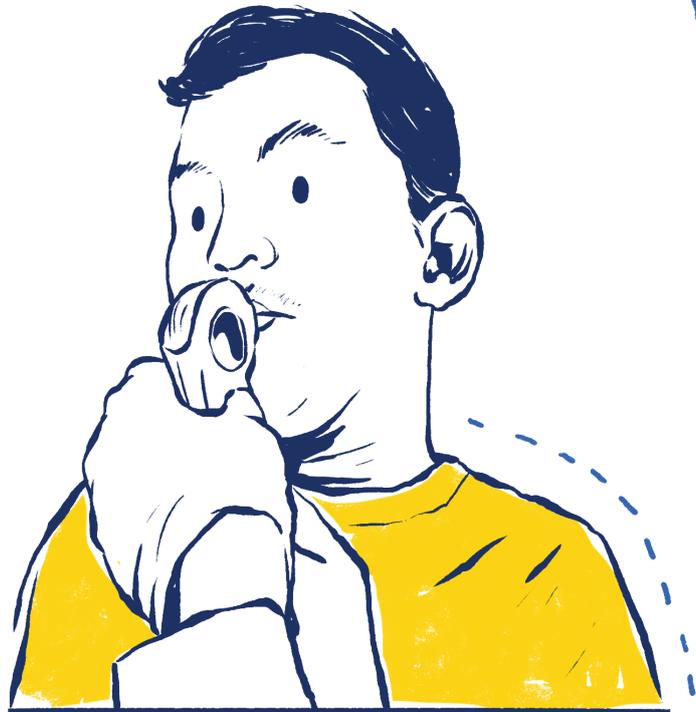
Jika ada anggota keluarga yang mempunyai riwayat sakit tertentu, pastikan membawa obat yang diperlukan.

Pilih pakaian yang nyaman dan ringan, sebaiknya berbahan katun.

Gunakan Baby car seat pada anak yang masih balita agar nyaman dan aman.

Siapkan mainan yang disukai anak agar tidak bosan di dalam kendaraan.

Gunakan car sunshade atau tabir surya mobil untuk menghindari balita terkena terik panas matahari.



Buat daftar bawaan yang penting untuk dibawa ke dalam kabin kendaraan (tisu, obat-obatan ringan, susu bayi, botol/termos, peralatan mandi, makanan ringan, dan lain-lain).

Jika perjalanan jauh dan harus menginap, sebaiknya terlebih dulu memesan hotel di tempat yang ditentukan.

Bagi pengendara motor, siapkan jas hujan yang memadai.

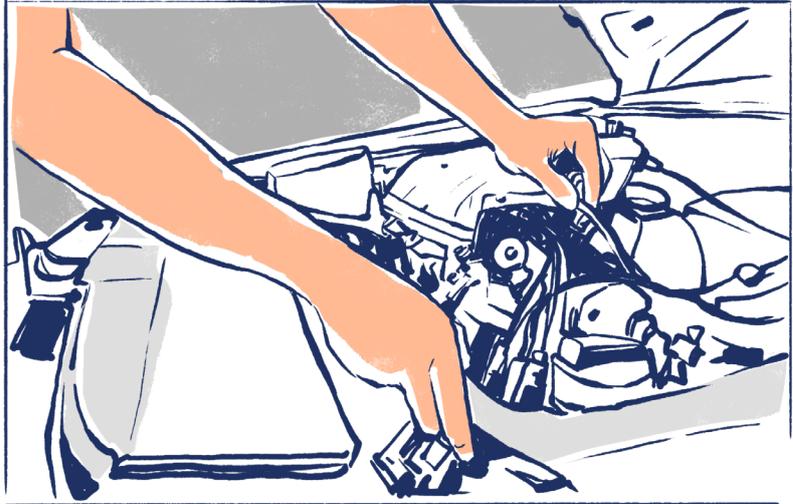
Disarankan tidak membawa anak-anak mudik dengan menggunakan motor jika perjalanan jauh.

Ibu hamil atau dengan bayi di bawah 3 bulan sebaiknya berkonsultasi dengan dokter sebelum melakukan perjalanan mudik.

Ibu hamil disarankan membawa surat rujukan dari dokter jika ada keadaan darurat dalam perjalanan.

Cek Kendaraan

Kondisi kendaraan yang keluarga anda tumpangi merupakan faktor yang wajib diperhatikan untuk mudik yang aman dan nyaman. Meski kendaraan anda masih relatif dalam usia muda, namaun untuk menjalani mudik wajib untuk diperiksa kondisinya. Langkah sedikit saja nyawa jadi taruhannya.



Mesin

- Tune Up Full sebelum berangkat
- Carbon dan Injector Clear membuat sirkulasi kendaraan lebih baik
- Periksa pendingin udara (AC)
- Cek atau kuras air radiator
- Cek kondisi timing belt
- Cek kondisi tali kipas (fan belt)
- Cek dan tambah air wiper.

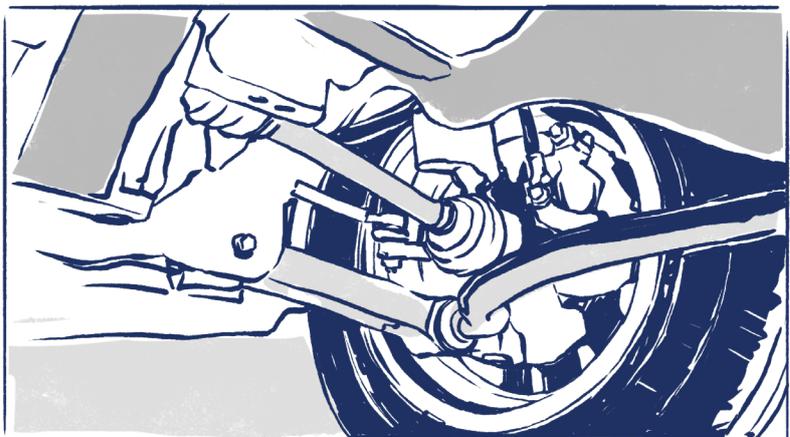


Kelistrikan

- Periksa kondisi aki dan Busi
- Cek seluruh lampu (head light, tail light, turning lamp)
- Cek kabel kelistrikan
- Pastikan switch lampu bekerja baik.

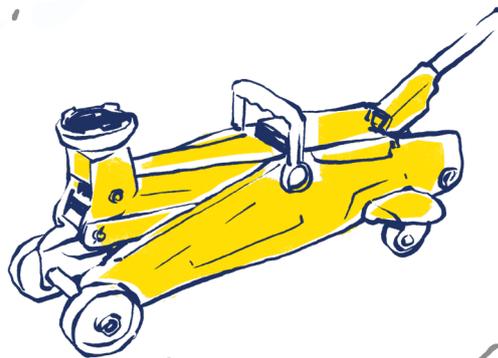
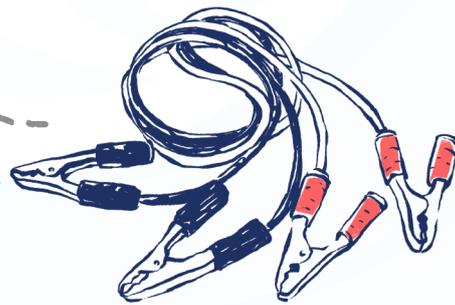
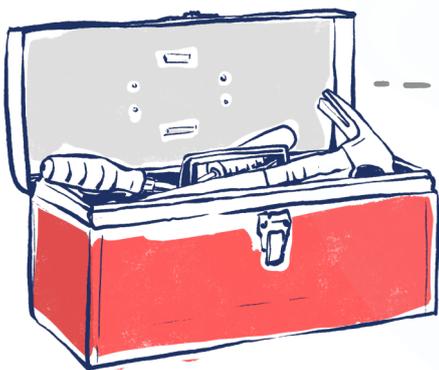
Kaki – kaki Roda

- belum ada data

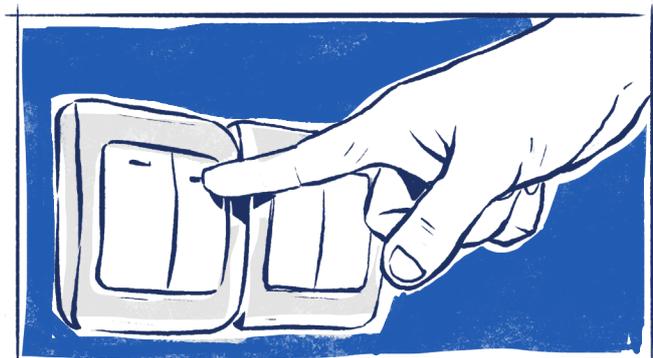
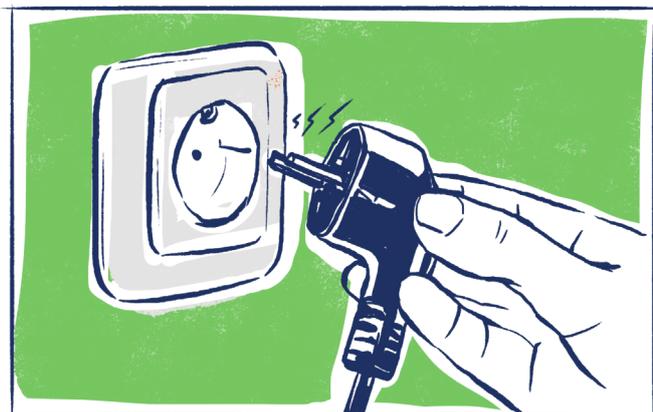


Jangan lupa hal kecil berikut

- Kunci roda dan dongkrak
- Toolkit
- Lampu baterai
- Sekering (fuse) berbagai ukuran
- Kabel jumper aki
- Jeriken 5 liter air
- Kotak P3K
- Sarung tangan (agar tangan tidak kotor saat mengganti roda)



Cek Rumah



Lapor RT dan Keamanan setempat bahwa rumah akan ditinggal mudik

Pastikan seluruh pintu dan jendela terkunci

Titipkan kunci pagar dan pintu utama kepada tetangga/kerabat terdekat

Lepas kontak peralatan listrik seperti AC, TV, home theater, mesin cuci, setrika, microwave, rice cooker, waterheater dan lain-lain

Gunakan sensor otomatis lampu teras atau luar ruang agar saat malam hari lampu otomatis menyala sendiri dan padam saat pagi hari.

Simpan surat berharga atau perhiasan di tempat aman, seperti safe deposit box di bank terdekat

Lepas regulator kompor gas

Jangan tinggalkan sisa makanan di dapur

Titipkan hewan peliharaan di petshop

Cek Keuangan

Di masa mudik ini masyarakat seringkali terlena dengan kondisi keuangannya. THR dan gaji dua selama dua bulan berdekatan pencairannya. Kondisi lingkungan mendukung kita untuk terus berbelanja. Jangan lupa setelah lebaran ada banyak hal yang harus kita selesaikan.



Dahulukan Kebutuhan Utama Rumah Tangga

- Tunaikanlah kewajiban mengeluarkan zakat fitrah (3,5 Liter makanan pokok) terlebih dahulu dan diberikan paling lambat sebelum selesai melaksanakan Salat Ied, atau disalurkan melalui Amil Zakat.
- Cicilan kartu kredit, rumah, dan mobil jangan ditunda hingga libur berakhir, serta membayar premi asuransi yang jatuh tempo sebagai antisipasi klaim jika terjadi risiko.
- Lunasi tagihan kebutuhan hidup sehari-hari seperti listrik, telpon, air, dan lain-lain.
- THR kepada pekerja, satpam, dan pembantu rumah tangga (PRT), akan membari semangat dalam bekerja
- Prioritaskan juga setoran tabungan dan investasi, terutama menyisihkan uang untuk keperluan hidup di bulan selanjutnya.
- Alokasikan dana secukupnya untuk belanja pakaian lebaran.

Pisahkan Anggaran Khusus Mudik

- Siapkan dana transportasi pulang dan pergi seperti pembelian tiket pesawat, tiket kereta, atau bahan bakar bila Anda menempuh perjalanan darat. Anggarkan juga dana jika Anda membawa supir.
- Perhiasan dan benda berharga lainnya lebih baik di simpan di save deposit ketika mudik. Lebih baik menaruh barang-barang berharga di bank.
- Siapkan dana untuk penginapan bila dalam perjalanan Anda terpaksa harus menginap di hotel, semisal karena kemacetan panjang yang tidak memungkinkan sampai di tujuan atau tidak tersedianya kamar di kampung halaman.
- Perhitungkan dana untuk biaya kehidupan sehari-hari di kampung halaman, kalkulasikan dengan cermat.
- THR atau hadiah kepada sanak saudara juga harus disisihkan di hari berbagi ini. Buatlah daftar nama mereka dan anggarannya masing-masing.
- Siapkan dana untuk buah tangan khas kampung halaman untuk teman, tetangga, dan kolega di kantor.
- Perhitungkan juga biaya khusus untuk rekreasi dan kuliner di kampung halaman.

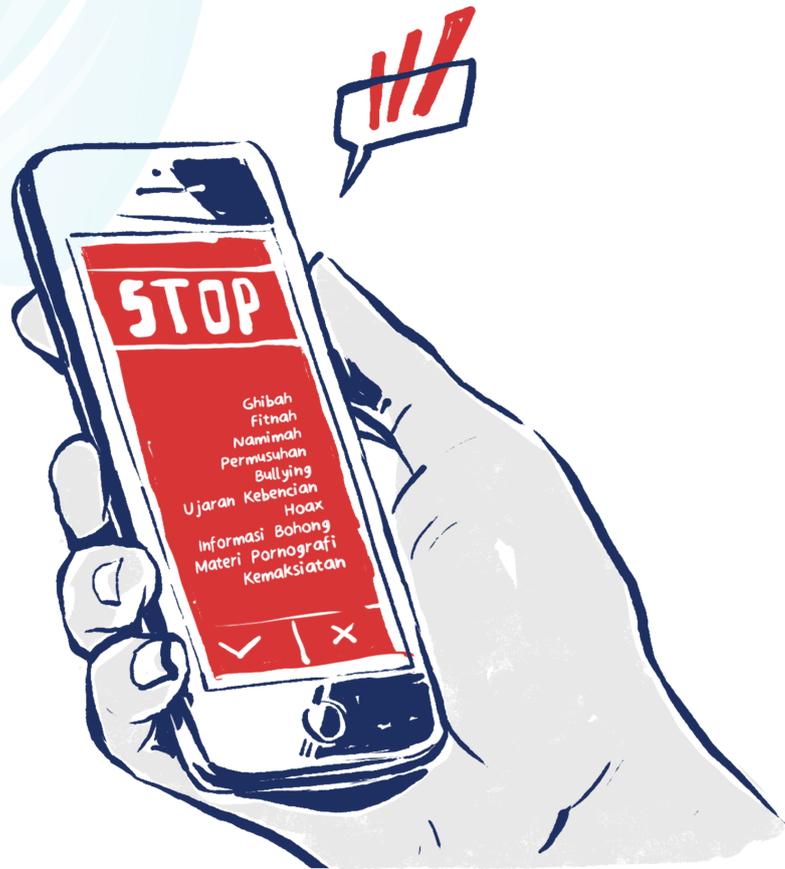


FATWA MAJELIS ULAMA INDONESIA

Tentang Hukum dan Pedoman Bermuamalah Melalui Media Sosial

Hukumnya Haram

- Memproduksi, menyebarkan dan/ atau membuat dapat diaksesnya konten/ informasi tentang hoax, ghibah, fitnah, namimah, aib, bullying, ujaran kebencian, dan hal-hal lain sejenis terkait pribadi kepada orang lain dan/ atau khalayak;
- Mencari - cari informasi tentang aib, gosip, kejelekan org lain atau kelompok kecuali untuk kepentingan yang di benarkan secara syar'i;
- Aktifitas buzzer dimedia sosial yang menjadikan penyediaan informasi berisi hoax, ghibah, fitnah, namimah, bullying, aib, gosip, dan hal-hal lain sejenis sebagai profesi untuk memperoleh keuntungan, baik ekonomi maupun non-ekonomi. Demikian juga orang yang menyuruh, mendukung, membantu, memanfaatkan jasa dan orang yang memfasilitasinya.



Tabayyun

"Dapat informasi, Jangan langsung sebar sebelum diverifikasi dan proses tabayyun"

Proses tabayyun terhadap konten/ informasi dilakukan dengan langkah :

- Dipastikan aspek sumber informasi (sanad) nya, yang meliputi kepribadian, reputasi, kelayakan dan keterpercayaannya.
- Dipastikan aspek kebenaran konten (matan) nya, yang meliputi isi dan maksudnya.
- Dipastikan konteks tempat dan waktu serta latar belakang saat informasi tersebut di sampaikan.

Cara memastikan kebenaran informasi antara lain dengan langkah :

- Bertanya kepada sumber informasi jika di ketahui
- Permintaan klarifikasi kepada pihak - pihak yang memiliki otoritas dan kompetensi.

Catatan : upaya tabayyun dilakukan secara tertutup kepada pihak yang terkait, tidak dilakukan secara terbuka diranah publik (seperti melalui group media sosial), yang bisa menyebabkan konten/ informasi yang belum jelas kebenarannya tersebut beredar luar ke publik.

Setiap Muslim Yang Bermuamalah Melalui Media Sosial Di Haramkan Untuk :

- Melakukan ghibah, fitnah, namimah, dan penyebaran permusuhan.
- Melakukan bullying, ujaran kebencian, dan permusuhan atas dasar suku, agama, ras, atau antar golongan.
- Menyebarkan hoax, serta informasi bohong meskipun dengan tujuan baik, seperti info tentang kematian orang yang masih hidup.
- Menyebarkan materi pornografi, kemaksiatan, dan segala hal yang terlarang secara syar'i.
- Menyebarkan konten yang benar tetapi tidak sesuai tempat dan/ atau waktunya.



Perihal Produksi Konten

Pembuatan konten/ informasi yang akan di sampaikan ke ranah publik harus berpedoman pada hal-hal sebagai berikut :

- Menggunakan kalimat, grafis, gambar, suara dan/ atau yang simpel, mudah di fahami, tidak multitafsir, dan tidak menyakiti orang lain.
- Konten/ informasi harus benar, sudah terverifikasi kebenarannya dengan merujuk pada pedoman verifikasi informasi.
- Konten yang di buat menyajikan informasi yang bermanfaat.
- Konten/ informasi yang di buat menjadi sarana amar ma'ruf nahi munkar dalam pengertian yang luas
- Konten/ informasi yang dibuat berdampak baik bagi penerima dalam mewujudkan kemaslahatan serta menghindarkan diri dari kemafsadatan.
- Memilih diksi yang tidak provokatif serta tidak membangkitkan kebencian dan kemusuhan.
- Kontennya tidak berisi hoak, fitnah, ghibah, namimah, bullying, gosip, ujaran kebencian dan hal lain yang terlarang, baik secara agama maupun ketentuan peraturan perundang - undangan.
- Kontennya tidak menyebabkan dorongan untuk berbuat hal-hal yang terlarang secara syar'i, seperti pornografi, visualisasi kekerasan yang terlarang, umpatan, dan provokasi.
- Kontennya tidak berisi hal-hal pribadi yang tidak layak untuk disebarluaskan keranah publik.



Perihal Penyebaran Konten

- Konten/informasi yang akan disebarkan kepada khalayak umum harus memenuhi kriteria sebagai berikut:
- Konten/informasi tersebut benar, baik dari sisi isi, sumber, waktu dan tempat, latar belakang serta konteks informasi disampaikan
- Bermanfaat, baik bagi diri penyebar maupun bagi orang atau kelompok yang akan menerima informasi tersebut.
- Bersifat umum, yaitu informasi tersebut cocok dan layak diketahui oleh masyarakat dari seluruh lapisan sesuai dengan keragaman orang/khalayak yang akan menjadi target sebaran informasi
- Tempat waktu dan tempat (muqtdlal hal), yaitu informasi yang akan disebarkan sesuai dengan waktu dan tempatnya karena informasi benar yang disampaikan pada waktu dan/atau tempat yang berbeda bisa memiliki perbedaan makna.
- Tepat konteks, informasi yang terkait dengan konteks tertentu tidak boleh dilepaskan dari konteksnya, terlebih ditempatkan pada konteks yang berbeda yang memiliki kemungkinan pengertian yang berbeda.
- Memiliki hak, orang tersebut memiliki hak untuk penyebaran, tidak melanggar hak seperti kekayaan intelektual dan tidak melanggar hak privacy.

Jawa



- ▶ Jalur Pantura 1.182 Km
- ▶ Lintas Tengah 1.056 Km



- ▶ **Lintas Selatan** **1.270 Km**
- ▶ **Jalan Tol** **668 Km**



Jalan Tol = 668 Km

Pangkal Pinang

Bangka Belitung

Sumatera Selatan

Lampung

Bandar Lampung



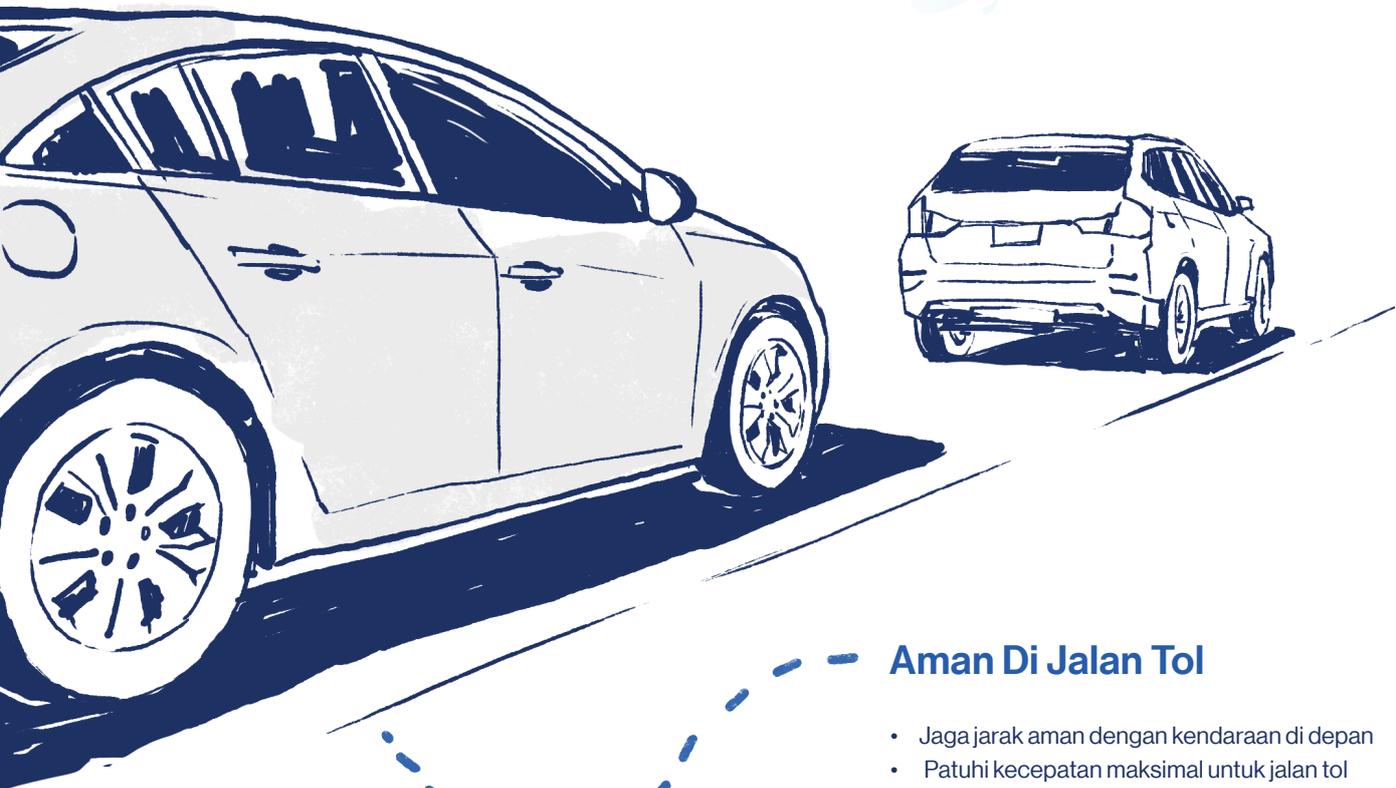
Jalan Alternatif = 2.230 Km



Saatnya **Mudik** !

Sudah mengecek segala kebutuhan ? Jika sudah maka anda dan keluarga siap mengarungi perjalanan mudik menuju kampung tercinta. Tantangan selanjutnya tinggal perjalanan untuk menemui orang-orang terkasih. Akan banyak hal yang akan ditemui saat kita dalam perjalanan. Jangan ragu dalam mengambil keputusan dalam setiap permasalahan. Siapkan data yang baik, dan nikmati perjalanannya !

Aman Berkendaraan



Aman Di Jalan Tol

- Jaga jarak aman dengan kendaraan di depan
- Patuhi kecepatan maksimal untuk jalan tol
- Tidak melakukan zig zag.
- Selalu gunakan lampu sein saat berpindah jalur atau menyalip
- Jangan menggunakan bahu jalan.



Hati – hati Jika Mengemudi Di Malam Hari

- Selalu waspada, usahakan berkendara beriringan
- Lihat posisi tepat saat akan mendahului kendaraan lain.
- Jangan menyalakan lampu jauh sewaktu berpapasan dengan kendaraan lain.
- Pilih tempat istirahat yang aman



Waspada Disaat Hujan

- Atur kecepatan wiper sesuai intensitas hujan
- Nyalakan lampu utama, dengan lampu kabut
- Jangan nyalakan lampu hazard, karena lampu hazard hanya akan membuat bingung pengendara lain
- Pertahankan posisi di lajur tengah
- Hindari menerjang genangan air dengan kecepatan tinggi
- Saat menerjang banjir pastikan ketinggian air tidak lebih dari setengah roda.
- Injak pedal rem secara hati-hati dan bertahap usai melintasi banjir. Ini untuk mengeringkan kanvas rem yang basah akibat genangan.



Ayo Partisipasi Cegah Radikalisme !



Sudah 1.000 akun di empat media sosial yaitu Facebook, Instagram, YouTube, dan Telegram, telah menghapus konten serta akun yang menerbitkan provokasi serta mengajarkan paham radikal dan diduga berkaitan dengan jaringan teroris, di-take down atau di-remove.

280 akun Telegram yang dihapus lantaran mengandung unsur provokasi dan teror. Adapun dari 450 akun penyebar konten negatif yang ditemukan di Facebook dan Instagram, 300 akun sudah dihapus. Video YouTube, ditemukan 250 konten yang sarat muatan radikalisme dan ajaran teroris. Namun, kata dia, baru 40 persen konten yang sudah dihapus. Adapun di situs microblogging Twitter ada 60-70 akun radikal, setengahnya telah dihapus. Sisanya dipantau dan proses ini dilakukan secara terus menerus.

Begitu pesatnya dunia digital sehingga informasi bertebaran dengan luas, ia berharap masyarakat agar tidak gegabah dalam menyebarkan informasi yang mereka terima. Badan Nasional Penanggulangan Teroris (BNPT) mensinyalir penyebaran radikalisme marak dilakukan melalui media sosial sehingga masyarakat diminta agar lebih berhati-hati.

Konten-konten yang ada di media sosial memang memprovokasi masyarakat baik melalui hoaks, ketidakbenaran dan sebagainya. Hoaks merupakan provokasi terhadap masyarakat dan masuk dalam kategori tindakan radikalisme. Apalagi memprovokasi orang yang pengetahuannya setengah-setengah maka mereka menganggap provokasi itu merupakan sebuah kebenaran.

Masyarakat diharapkan berpartisipasi memberangus konten radikalisme di dunia maya. Hal ini lantaran tak mudah menemukan konten radikalisme yang tersebar di dunia maya. Menurut dia, menghapus atau take down konten radikalisme bukan perkara sulit. Durasi penghapusan konten hanya berkisar 5-10 menit. Tapi konten ini sulit dilacak bila tidak ada kerja sama dari masyarakat dan instansi lain.

Kementerian Komunikasi dan Informatika mengimbau agar masyarakat yang menemukan konten negatif dan berkaitan dengan terorisme atau paham radikal mengadukannya melalui portal aduankonten.id atau akun Twitter @aduankonten. Menteri Kominfo Rudiantara mengaku tak bisa mencegah kemunculan konten semacam itu di dunia maya.

Sigap Disaat Darurat !

Situasi darurat pasti akan kita temui di dalam perjalanan mudik kita. Hal ini bisa di alami oleh kita atau orang – orang disekitar kita. Kucinya adalah ketenangan, jangan panik, anda pasti dapat menemukan solusi terbaik disekitar anda. Gunakan pengetahuan dan pengalaman yang anda miliki. Jangan sungkan bertanya dengan orang-orang yang terpercaya. Simpan nomor darurat untuk anda gunakan di saat terdesak.

Temperatur Naik

Saat Temperatur Naik Tiba – tiba

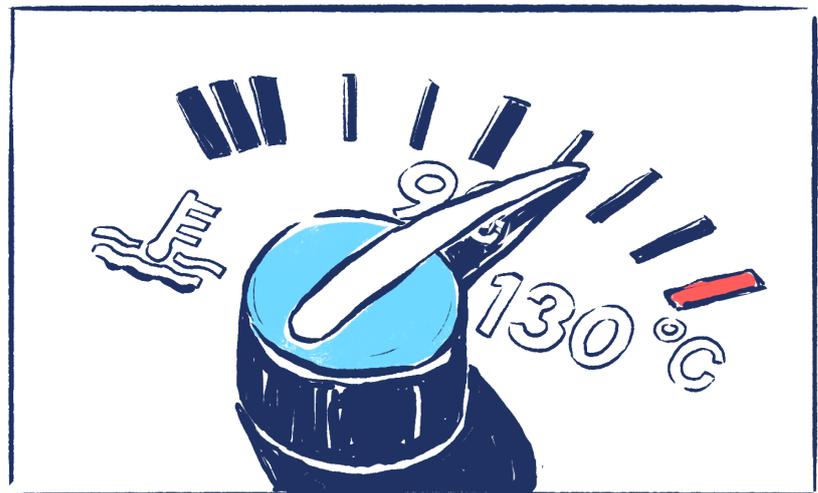
Segera menepi di tempat aman.

Matikan mesin, tunggu beberapa saat.

Cek air radiator (Jangan buka tutup radiator saat keadaan panas). Jika air berkurang, tambahkan air.

Cek reservoir air radiator.

Jika selang radiator pecah atau sobek, bisa ditambal sementara dengan ban dalam bekas. Caranya, oleskan lem



PVC ke bagian yang bocor, kemudian rekatkan dengan ban dalam. Lilit tambalan dengan menggunakan isolasi besar atau lakban.

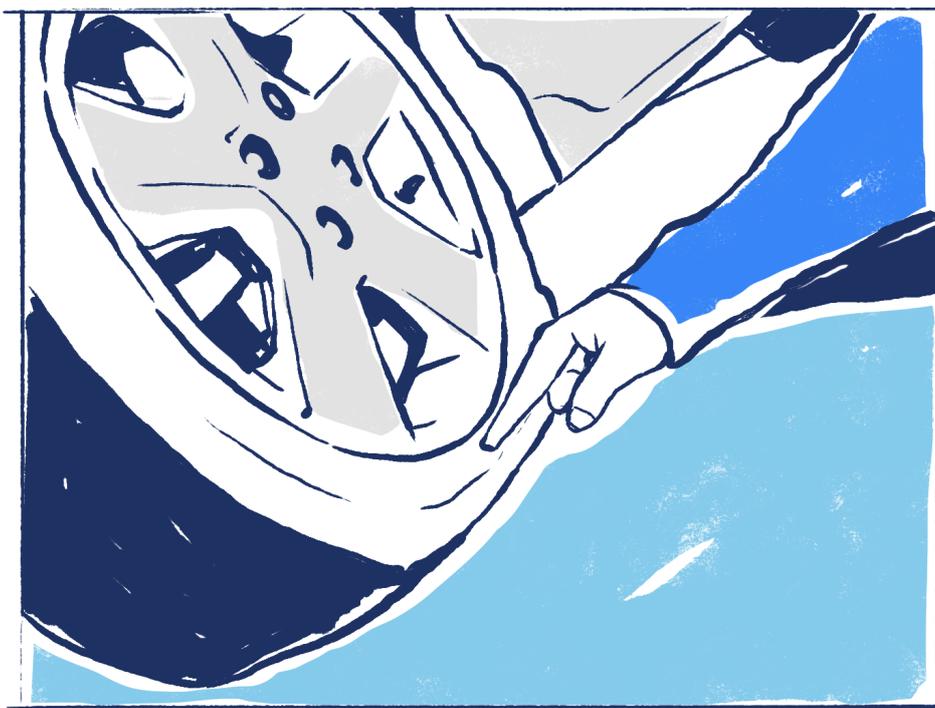
Jika tutup radiator bocor, ganjal dengan kawat pada bagian vacuum valve.

Cek motor fan.

Cari bengkel siaga terdekat dengan membawa mobil secara perlahan dan memperhatikan temperature. Jika panas terlalu tinggi, segera berhenti untuk mendinginkan mesin.

Jangan paksakan mesin panas, karena akan membuat silinder head bengkok, packing silinder rusak, dan air masuk ke dalam mesin yang akan berakibat kerusakan parah.

Ban Bocor



Segera menepi di tempat aman.

Pasang rem tangan.

Pasang lampu hazard.

Pasang segitiga pengaman pada jarak 30 meter – 40 meter di belakang mobil.

Siapkan ban serep dan gunakan sarung tangan.

Kendorkan baut roda ban yang kempis. Jika terlalu keras (akibat karat) gunakan cairan penetran.

Posisikan kepala dongkrak pada titik tumpuan yang pas, Posisi bisa dicek di buku panduan mobil. Kemudian dongkrak mobil hingga roda terangkat.

Lepas baut roda dan pasang ban serep.

Pasang kembali baut roda dan kencangkan seperlunya

Turunkan dongkrak dan kencangkan kuat baut roda.

Jangan menginjak kunci roda untuk mengencangkan baut. Cukup dengan kekuatan lengan dan tangan.

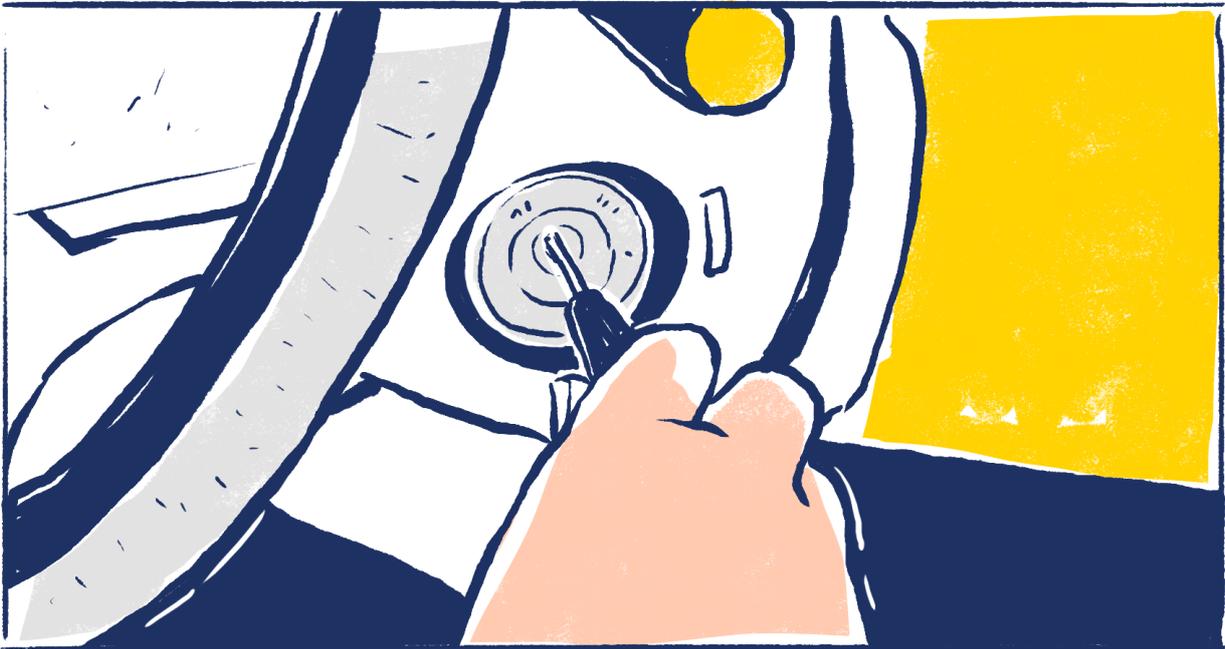
Jangan biarkan anggota keluarga berdiri/menunggu di belakang mobil. Arahkan untuk menunggu di depan mobil atau mencari tempat yang lebih aman.

Starter Bermasalah

Pastikan mobil yang mogok tidak menyalakan fungsi elektronik (tape, lampu, AC, dll)

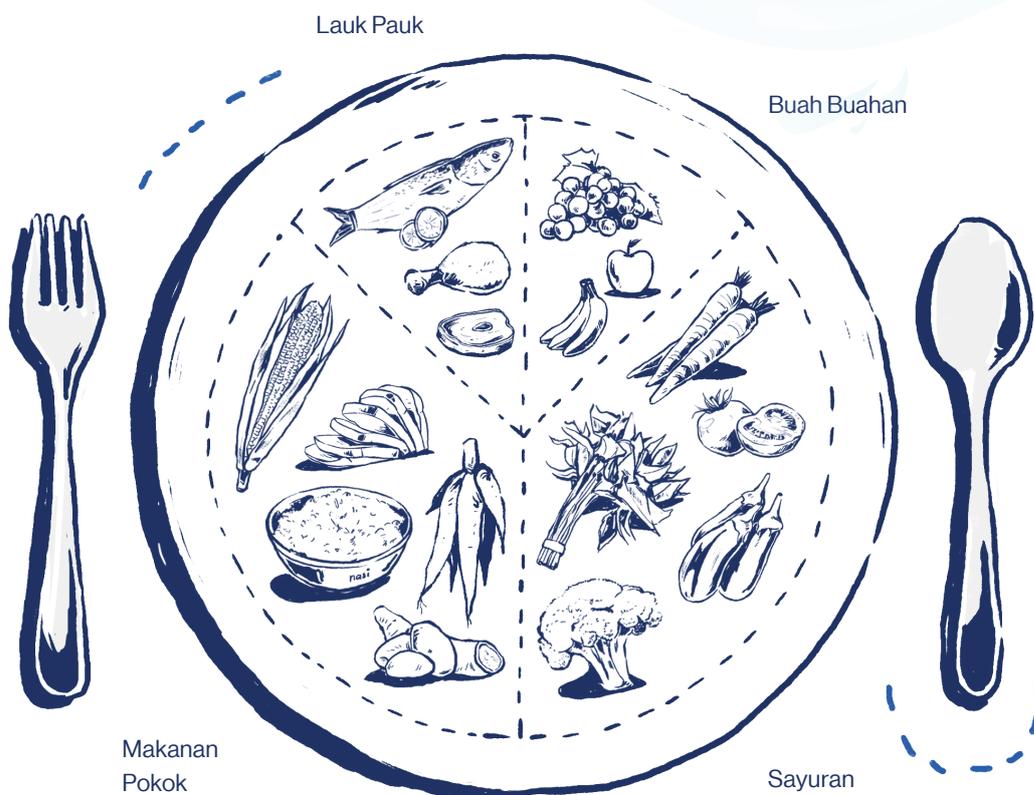
Jika kondisi aki lemah, lakukan jump start dengan aki mobil lain. Caranya:

- Hubungkan kabel positif (+) ke terminal positif (+) aki yang lemah.
- Hubungkan kabel positif (+) ke terminal positif (+) aki mobil lain.
- Hubungkan kabel negatif (-) ke terminal negatif (-) aki mobil lain.
- Hubungkan kabel negatif (-) ke body atau rangka jauh dari posisi aki.
- Nyalakan mesin mobil yang akinya baik sekitar 30 detik
- Nyalakan mesin mobil yang akinya lemah.



Cegah Stunting, Itu Penting

Lebih Mengenal Stunting dan Efeknya Pada Anak



Istilah stunting masih awam di tengah masyarakat. Padahal, menurut Badan Kesehatan Dunia, Indonesia ada di urutan ke-lima jumlah anak dengan kondisi stunting. Di Asia Indonesia merupakan negara dengan jumlah anak stunting tertinggi. Stunting (Kerdil) adalah kondisi gagal tumbuh pada balita akibat kurang gizi kronis terutama dalam 1.000 hari pertama kehidupan.

Kondisi stunting disebabkan oleh tidak tercukupinya asupan gizi anak, bahkan sejak ia masih di dalam kandungan. Badan Kesehatan Dunia (WHO) menyatakan bahwa 20% kejadian stunting sudah terjadi ketika bayi masih berada di dalam kandungan. Kondisi ini diakibatkan oleh asupan ibu selama kehamilan kurang berkualitas, sehingga nutrisi yang diterima janin sedikit. Akhirnya, pertumbuhan di dalam kandungan mulai terhambat dan terus berlanjut setelah kelahiran.



Minum air 8 Gelas
Setiap Hari



Cuci Tangan Pakai
Sabun

Stunting disebabkan oleh asupan gizi yang kurang dalam waktu lama, umumnya karena asupan makan yang tidak sesuai kebutuhan gizi. Stunting terjadi mulai dari dalam kandungan dan baru terlihat saat anak berusia dua tahun.

Kesalahan yang selama ini adalah kebanyakan orangtua hanya melihat perkembangan dan pertumbuhan anaknya dari berat badan saja. Jika berat badan cukup atau melihat pipi anaknya sudah sedikit tembem, maka dianggap anak tersebut sudah sehat.

Padahal, tinggi badan tak kalah penting untuk dipantau. Banyak yang tidak menyadari bahwa anak pendek adalah permasalahan gizi yang cukup buruk bagi kesehatan anak.

Stunting yang terjadi di Indonesia tidak hanya dialami oleh keluarga yang miskin dan kurang mampu, tetapi juga dialami oleh keluarga yang tidak miskin/ yang berada di atas 40% tingkat kesejahteraan sosial dan ekonomi, walaupun angkanya semakin memburuk pada kelompok masyarakat miskin.

Salah satu wilayah di Indonesia dengan angka stunting tertinggi adalah kabupaten Ogan Komering Ilir. Angka stunting kabupaten Ogan Komering Ilir (OKI) menurut Riskesdas mencapai 40,5% atau hampir setengah balita di OKI mengalami stunting. Bahkan, angka ini di atas angka stunting nasional 37%.

Definisi UNICEF, stunting adalah persentase anak-anak usia 0 sampai 59 bulan, dengan tinggi di bawah minus (stunting sedang dan berat) dan minus tiga (stunting kronis) diukur dari standar pertumbuhan anak keluaran WHO.

Selain pertumbuhan terhambat, stunting juga berdampak pada perkembangan otak yang tidak maksimal, yang menyebabkan kemampuan mental dan belajar yang kurang, serta prestasi sekolah yang buruk.

Stunting dan kondisi lain terkait kurang gizi, juga dianggap sebagai salah satu faktor risiko diabetes, hipertensi, obesitas dan kematian akibat infeksi.



Sktivitas Fisik 30 Menit perhari

Mengapa Cegah Stunting Itu Menjadi Penting

Mungkin masyarakat saat ini tidak sadar bahwa kejadian stunting di Indonesia sudah mencapai taraf yang mengkhawatirkan. Generasi masa depan Indonesia bisa terancam. Kita harus memberikan penyadaran kepada masyarakat menga[ra] mencaegah stunting itu menjadi sangat penting. Cboa lihat sekitar kita !

Pada 2030 penduduk dengan masa usia aktif (15 – 64 tahun) diprediksi 68% dari total populasi penduduk. Angkatan tua (65 tahun keatas) 9% dari total populasi penduduk. Sedangkan berdasarkan riset kesehatan dasar (Riskesdas) 2013, menunjukkan 37,2% atau 9 juta balita di Indonesia mengalami stunting. Artinya 1 dari 3 balita di Indonesia mengalami stunting.

Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2013 menunjukkan bahwa terdapat 23,2% kehamilan di usia 10-19 tahun. Perkawinan dan kehamilan di usia tersebut terbukti memiliki risiko sangat besar melahirkan bayi stunting. Ibu yang menikah di usia 15-19 tahun saja 42,2% di antaranya melahirkan balita pendek.

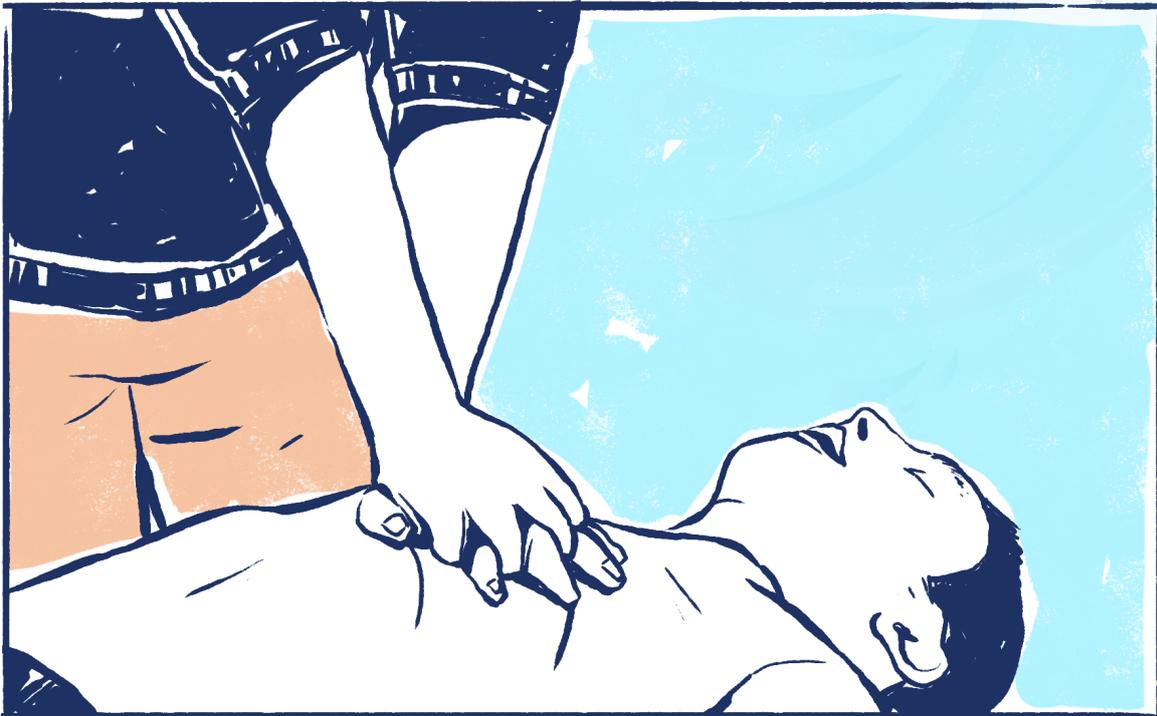
Kejadian stunting ini terjadi dari sabang hingga merauke. Tidak ada satu daerah pun yang terbebas dari stunting. Kejadian ini sangat serius untuk segera diatasi. Pemerintah sudah mulai melakukan kampanye keseluruhan wilayah agar masyarakat sadar tentang kondisi ini dan bersama – sama ikut mencegah terjadinya stunting.

Mencegah stunting amat penting untuk menciptakan SDM indonesia yang berkualitas dan mampu berkompetisi di level internasional. Hal ini perlu diwujudkan untuk menciptakan pemerataan pembangunan dan memutus mata rantai kemiskinan antar generasi. Untuk itu paritsipasi pemerintahan daerah sangat diharapkan.

Dalam jangka panjang ternyata stunting juga menimbulkan kerugian secara ekonomi 2 – 3 persen dari Produk Domestik Bruto (PDB) per tahun. Berdasarkan data Bank Dunia 2016 jika PDB Indonesia sebesar Rp. 13.000 triliun, maka diperkirakan kerugian Indonesia akibat stunting sebesar Rp. 260 – 390 Triliun per tahun.

Diperkirakan anak yang mengalami stunting ketikan dewasa anak memperoleh penghasilan 20 persen lebih rendah ketimbang akan yang tidak mengalami stunting.

Pertolongan Pertama Pada Kecelakaan



Kita selalu berharap tidak menemui kejadian ini. Namun pada saat dimana kita dihadapi pada kondisi terjadi kecelakaan maka diharapkan kita mampu melakukan pertolongan pertama, yang akan menentukan keberhasilan dalam menyelamatkan jiwa manusia.



Airway (Jalan Napas)

Napas merupakan proses vital dalam proses menyelamatkan jiwa seseorang. Hal yang utama dilakukan adalah untuk bisa bernapas dengan baik, saluran napas harus dalam keadaan longgar tanpa hambatan. Untuk itu, perhatikan dengan seksama apakah saluran napas korban kecelakaan lalu lintas terhambat.

Bila ada hambatan, segera bersihkan dari segala sesuatu yang menyumbat. Sumbatan bisa berasal dari gumpalan darah, muntahan, atau gigi palsu yang dikenakan korban. Bila korban menggunakan gigi palsu, segera lepaskan.

Hati-hati dalam melakukan semua itu. Kepala korban jangan terlalu banyak digerakkan. Sebab, bila ceroboh menolong, terjadi cedera leher fatal. Perhatikan, tulang leher segaris dengan badan.

Breathing (Pernapasan)

Setelah jalan napas longgar, tentukan apakah korban dapat bernapas dengan spontan atau tidak. Jika tidak, lakukan tindakan pemberian napas buatan (resusitasi jantung paru atau RJP).

Circulation (Peredaran Darah)

Periksalah bagaimana nadi korban kecelakaan. Apakah teraba atau tidak? Bila tidak, lakukan RJP untuk melakukan resusitasi terhadap jantung yang berhenti berdenyut.

Bila terjadi perdarahan yang hebat pada korban, lakukan upaya penghentian perdarahan dengan cara membalut dan meninggikan organ tubuh yang berdarah.

Nomer Kontak Penting

Polisi _____	110
Call Center Jasa Marga _____	(021) 80880123, 80883210
Tol Jakarta - Bandung _____	021 80880123
Tol Semarang _____	024 7607777
Tol Surabaya _____	031 7879999 / 031 7878080
Tol Belmera _____	061 6611701
Tol Palikanci _____	0231 484268
Pemadam Kebakaran _____	113 atau 1131
Ambulans _____	118 dan 119
Call Center NTMC POLRI _____	1500669

Ditlantas Polri (021) 798 9702, SMS: 9119

Polsek Jonggol (021) 899 31174

Polsek Merak (0254) 571210

Polsek Karawang (0267) 402204

Polsek Karawang (0267) 402516

Polsek Pabuaran (0260) 711873

Polres Subang (0260) 411209

Polsek Nagrek (022) 794310

Polsek Ciasem (0260) 520 110

Polsek Pamanukan (0260) 551110

Polsek Majenang (0280) 621010

Polwil Cirebon (0231) 358 104

Polres Indramayu (0234) 272708

Polsek Kandanghaur (0234) 505510

Polsek Losarang (0234) 505 110

Polsek Lohbener (0234) 274401

Polsek Karangampel (0234) 484210

Pol-pjr Jatibarang (0234) 351029

Polsek Juntinyuat (0234) 428007

Polsek Sukra (0234) 610 011

Polsek Arjawinangun (0231) 357110

Polsek Ciwaringin (0231) 342700

Polsek Depok Cirebon (0231) 341101

Polsek Paliman (0231) 341240

Polsek Kedaung (0231) 486722

Polsek Sumpiuh (0287) 71110

Polsek Bumiayu (0289) 432107

Polsek Kutoarjo (0275) 641110

Polres Pekalongan (0285) 91023

Polres Kendal (0294) 381512

Polres Kudus (0291) 433008

Polres Tuban (0356) 322022

Polsek Babat (0322) 453610

Polres Gresik (031) 3981020

Polres Probolinggo (0335) 420925

Pelabuhan dan Bandara

Bandara Polonia dan Pelabuhan Belawan 061 694718/061 694718

Pelabuhan Palembang 0711 420103

Bandara Raden Intan Lampung 0721 31144

Pelabuhan Merak Banten 0254 571083/0254 572491

Bandara Soekarno Hatta 021 5506068

Pelabuhan Tanjung Priok 021 43931945

Bandara Husain Sastranegara 022 6043378

Pelabuhan Cilacap 0282 534825

Pelabuhan Semarang 024 3543424

Bandara Adi Sucipto Yogyakarta 0274 3293231 / 0274 3293554

Pelabuhan Probolinggo dan Pelabuhan Bayuwangi 0335 421917

Pelabuhan Gili Manuk Denpasar dan Bandara Ngurah Rai 0361 93510433

**Selamat
Hari Raya Idul Fitri
Mohon Maaf
Lahir Dan Batin**



**18th ASIAN GAMES
Jakarta
Palembang
2018**

#idulfitri2018

**1 Syawal
1439 H**

**Mudik Bareng
Guyub Rukun**





Buku Panduan MUDIK 2018

SELAMAT IDUL FITRI 1439 H
MOHON MAAF LAHIR DAN BATIN.