

# Kesepakatan RCEP, Apa Untungnya bagi Indonesia?

*by* Murpin Josua Sembiring

---

**Submission date:** 14-Dec-2020 08:53AM (UTC+0700)

**Submission ID:** 1474140049

**File name:** Kesepakatan\_RCEP,\_Apa\_Untungnya\_bagi\_Indonesia.pdf (625.04K)

**Word count:** 1426

**Character count:** 10364

# Kesepakatan RCEP, Apa Untungnya bagi Indonesia?

**INDONESIA** bersama 14 negara lain sepakat membangkitkan harapan atas bencana ekonomi diawali di era pandemi Covid-19 secara multilateralisme untuk menemukan model recovery ekonomi bersama pasca penandatanganan secara virtual 15 November 2020 baru-baru ini. Pasti ada pihak yang menilai kesepakatan RCEP (Regional Comprehensive Economic Partnership) ini adalah strategi Tiongkok mendominasi pengaruhnya untuk perdagangan di Asia.

## Tiongkok Wajib Memperhitungkan Potensi Kawasan Indonesia.

Tiongkok tentu sangat memperhatikan serta berharap Indonesia dengan jumlah penduduk yang besar tetap berada di RCEP serta berperan penting, mengingat India (yang punya PDB terbesar di antara semua anggota) telah keluar dari RCEP yang dengan demikian melemahkan kekuatan RCEP.

Cupukan perdagangan intra-Asia, akan lebih luas jika Asia, termasuk di dalamnya Amerika Utara dan Eropa menjadi pusran kekuatan ekonomi yang besar, dan Tiongkok akan berpaling dari Uni Eropa

menuju Asia. Ini sekaligus menunjukkan kekuatan ekonomi Tiongkok yang spektakuler ke depannya. Tentunya kuncinya tetap membuka diri dengan kesepakatan-kesepakatan global. Jangan menarik diri apalagi melakukan politik proteksionis.

## Posisi Indonesia dengan Jumlah Penduduknya Saat Ini maupun Bonus Demografi ke Depan

Kita berharap Pemerintah Tiongkok lebih beresahabat dan meninjau ulang beberapa kebijakannya, misalnya mengharuskan lolos sertifikasi Tiongkok yang selama ini menghambat ekspor barang kita masuk ke Tiongkok.

Saya yakin RCEP akan menjadi semacam *doping* antara pembangkit ekonomi di tengah resesi akibat pandemi Covid-19 untuk Indonesia dan Asia. Liberalisasi perdagangan dan investasi di lingkungan RCEP khususnya Indonesia diharapkan ada proses pemurnan tawar, jalur birokrasi yang efisien, tanpa ulang regulasi persaingan yang sehat, pengadaan barang secara sehat dan adil, serta pola *e-commerce*

yang bisa meningkatkan daya saing pelaku usaha mikro, kecil, dan menengah Indonesia (JKM) dalam kawasan, peningkatan keawasan intelektual di dalam kawasan, perluat dan perluasan perdagangan digital di kawasan, serta meluasnya akses pasar untuk produk ekspor Indonesia

## Indonesia Harus Bermitra Strategis sekaligus Kritis.

Adapun salah satu kekhawatiran terkait kesepakatan RCEP ini adalah banjirnya barang impor dari negara anggota ke Indonesia. Untuk mengantisipasi hal tersebut, perlu penegakan aturan dari *World Trade Organization* (WTO). Jika RCEP ini dalam perjalanannya membawa keterpurukan ekonomi di Indonesia, semua pihak masalah jika Indonesia ambil sikap keluar dari RCEP.

Indonesia berharap RCEP segera diterapkan di Indonesia. Semua pihak yakin terhadap Beijing sebagai mitra dagang yang andal, kuat, dan adil agar format pemulihan ekonomi di kawasan Indonesia untuk berinvestasi di kawasan RCEP, penyedia jasa keuangan diuntungkan, peluang peningkatan kapasitas ekonomi dan



Oleh: Murpin Jusua Sembiring\*

## Pastikan Bawa Keuntungan bagi Kebangkitan Ekonomi Indonesia.

Kita harus memastikan memperoleh manfaat/keuntungan dari RCEP ini antara lain: menciptakan peluang bagi industri Indonesia dalam pemanfaatan rantai nilai kawasan, peningkatan jasa telekomunikasi yang berkualitas (tinggi, memicu investor Indonesia untuk berinvestasi di kawasan RCEP, penyedia jasa keuangan diuntungkan, peluang peningkatan kapasitas ekonomi dan

melalui program Belt and Road Initiative (BRI) pasca tekanan perang dagang dan perpindahan yang berlarut-larut dengan Amerika era Donald Trump. Oleh karenanya, Tiongkok dengan sejarahnya yang panjang dengan Indonesia harus punya target membantu kemajuan ekonomi Indonesia untuk pemerataan kesejahteraan rakyat di seluruh wilayah Indonesia.

## Belajar dari Kekhawatiran India yang Mengundurkan Diri dari RCEP

Karena era Donald Trump. Oleh karenanya, Tiongkok dengan sejarahnya yang panjang dengan Indonesia harus punya target membantu kemajuan ekonomi Indonesia untuk pemerataan kesejahteraan rakyat di seluruh wilayah Indonesia. Sekalipun RCEP akan dilaksanakan, namun sebagai negara yang besar, Indonesia tetap membuka diri hubungan perdagangan dan investasi dengan Amerika bersama Presiden John Biden. Data empat tahun terakhir menyatakan bahwa Washington selalu jadi mitra dagang dan investasi terbesar kedua di AS. Volume perdagangan Tiongkok dan USA meningkat sebesar 39 persen dari US\$ 211,8 miliar menjadi US\$ 294,6 miliar. Investasi Amerika juga meningkat 110 persen di kawasan, dari US\$ 1,65 miliar menjadi US\$ 24,5 miliar. Di sektor energi, ASEAN bersama Amerika Serikat juga telah menyusun rencana kerja sama jangka panjang 2021-2025. Hal itu ditambah dengan kerja sama di sektor ekonomi digital melalui program peningkatan kapasitas sebanyak 4.000

Proyeksi RCEP memastikan posisi kuat Tiongkok secara geopolitik regionalnya

Belajar dari kekhawatiran India yang mengundurkan diri dari RCEP karena Tiongkok tidak mampu meyakinkan India atas ketetapan pasar domestik, terutama produk sektor usaha kecil India akan kalah bersaing karena dibanjiri barang-barang murah produk Tiongkok, maka Pemerintah Indonesia mengajukan pembicaraan khusus kepada Tiongkok agar tidak mematenkan produk-produk UMKM kita yang belum kompetitif dengan cara kemiripan strategi yang saling transfer teknologi terapan, *share market* bagi sektor UMKM dan IKM kita dengan Tiongkok.

Hambatan klasik yang mungkin muncul adalah dari pandangan publik Indonesia yang belum sepenuhnya memahami Tiongkok dalam hubungan bilateral tanpa ada tendensiis ideologi negara, serta dominasi penjajahan ekonomi dan perdagangan gaya era baru.

\*Penulis: Assoc Prof Dr Murpin Jusua Sembiring, Pengamat ekonomi regional/Rektor Universitas Ma Chung Malang

## Migrain: Pemicu dan Pencegahannya

Migrain adalah rasa nyeri yang dirasakan pada salah satu sisi kepala. Biasanya, nyeri yang dirasakan adalah nyeri seperti berdenyut dengan intensitas yang cukup berat. Bisa sampai mengganggu aktivitas keseharian seseorang. Berdasarkan data dari WHO, 30% kasus nyeri kepala pada orang dewasa di seluruh dunia adalah migrain. Oleh karena itu, kita perlu mengenali lebih jauh mengenai migrain ini. Dalam artikel ini akan dijelaskan mengenai faktor-faktor yang menyebabkan seseorang dapat terkena migrain dan langkah-langkah yang dapat dilakukan untuk mencegahnya.

### PEMUCU MIGRAIN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan oleh para ahli ada beberapa faktor yang dapat memicu terjadinya migrain pada seseorang. Faktor-faktor ini antara lain:

### PERUBAHAN HORMONAL

Perubahan hormon yang terjadi secara normal dalam tubuh manusia dapat menjadi faktor pemicu terjadinya serangan migrain. Hal ini nampak jelas pada seorang wanita yang mengalami siklus menstruasi. Ketika seorang perempuan mengalami menstruasi, terjadi perubahan komposisi hormon-hormon di dalam tubuhnya. Salah satu hormon yang memiliki peran utama dalam siklus menstruasi adalah hormon estrogen. Secara alami, kadar hormon estrogen akan meningkat ketika mendekati masa ovulasi (masa paling subur dalam siklus menstruasi) dan menurun mencapai kadar terendahnya ketika hari-hari awal terjadinya menstruasi. Pada fase awal menstruasi inilah gejala migrain akan muncul. Berdasarkan penelitian, migrain saat menstruasi ini dapat malak terjadi 2 hari sebelum menstruasi sampai 3 hari setelah menstruasi selesai.

### MAKANAN

Beberapa jenis makanan tertentu telah diketahui dapat memunculkan migrain pada seseorang. Suatu penelitian di Malaysia menunjukkan bahwa 44,2% pasien migrain mengaku mengalami serangan migrain setelah mengonsumsi jenis makanan tertentu. Di dalam penelitian ini, makanan yang paling sering menjadi pemicu migrain adalah kopi, coklat, dan makanan yang kaya monosodium glutamat (MSG). Penelitian lain mengatakan bahwa keju dan alkohol juga dapat menjadi pemicu migrain.

### PUASA

Puasa adalah salah satu penyebab migrain yang telah banyak dipelajari. Suatu penelitian pada sekelompok orang suku Baduy yang memiliki riwayat serangan migrain menunjukkan bahwa ketika berpuasa di bulan Ramadan, orang-orang ini mengalami serangan migrain dengan durasi yang lebih lama dibandingkan serangan migrain ketika mereka tidak berpuasa. Menurut peneliti pada penelitian ini, dicaripai penyebab peningkatan serangan migrain pada mereka ini adalah konsumsi kafein yang berlebihan serta kondisi dehidrasi ketika berpuasa. Oleh sebab itu, disarankan

bagi penderita migrain yang hendak berpuasa sebaiknya tidak mengonsumsi kopi dan banyak mengonsumsi air putih di bulan puasa.

### FAKTOR LAINNYA

Selain juga dapat menjadi pemicu munculnya serangan migrain. Suatu penelitian menyebutkan bahwa 79,7% penderita migrain mengatakan bahwa stress menjadi faktor pemicu yang menyebabkan mereka mengalami serangan migrain. Penelitian yang sama juga mengatakan bahwa mereka mengalami serangan migrain ketika mereka tidak makan, terdapat perubahan cuaca, dan dalam keadaan kurang tidur.

### PENCEGAHAN MIGRAIN

Terdapat beberapa metode yang telah diteliti oleh para ahli kesehatan yang terbukti dapat membantu mencegah terjadinya serangan migrain. Metode-metode tersebut adalah:

### OLAHRAGA

Olahraga telah terbukti dapat mengurangi durasi dan frekuensi dari serangan migrain. Selain itu, olahraga juga dapat mengurangi intensitas nyeri ketika terjadi serangan migrain. Sudah tentu, olahraga juga memberikan banyak manfaat untuk seorang selain mengurangi serangan migrain. Manfaat tersebut antara lain mengurangi berat badan, memperbaiki mood, dan memperbaiki pola tidur. Olahraga yang disarankan untuk penderita migrain adalah olahraga aerobik, contohnya bersepeda dan jalan sehat, dengan frekuensi 2 - 3 per minggu. Olahraga ini sebaiknya rutin dilakukan, walaupun pada fase-fase awal belum nampak perubahan yang signifikan.

### MINDFULNESS

Mindfulness adalah suatu bentuk latihan dimana seseorang memusatkan perhatian kepada pengalaman-pengalaman yang ia alami saat ini tanpa melakukan suatu penilaian terhadap pengalaman itu. Latihan mindfulness ini sering dilakukan dalam bentuk meditasi. Beberapa peneliti telah melakukan penelitian untuk mengetahui apakah latihan mindfulness ini dapat bermanfaat bagi penderita migrain. Dari penelitian-penelitian tersebut terdapat kesimpulan bahwa latihan mindfulness dapat mengurangi episode serangan migrain. Sebagai catatan, latihan mindfulness ini bukanlah obat yang bisa menghilangkan migrain, latihan ini adalah salah satu metode yang bermanfaat untuk meningkatkan kualitas hidup seseorang yang terkena serangan migrain.

### AKUPUNTUR

Akupuntur adalah suatu metode terapi dengan memasukkan jarum tipis ke suatu titik tertentu. Satu penelitian tahun 2016 menyebutkan bahwa dengan melakukan terapi akupuntur, rata-rata jumlah hari serangan migrain per bulan berkurang dari 6 hari menjadi 3,5 hari. Bahkan, efek akupuntur diperlihatkan memiliki efektivitas yang sama dengan pemberian obat-obatan medis yang telah dipakai sebagai pencegahan serangan migrain. (\*)



Amas Adisaputra, Dokter Umum RS Sumber Sentosa Tumpang

**SELAMAT**  
Kebangkitan Ekonomi Indonesia  
1260  
Suwoko  
Ketua REI Komisariat Malang Raya

**SR MAYA**  
The Natural Living of Java  
SELAMAT  
1260  
Tel. 0341 - 302 3144/0812 1886 9977

**IPC**  
INDO PAJERO COMMUNITAS JATIM  
1260  
H. Achmad Fauzan, Teguh Rochmanto

**Bank BTN**  
Selamat 1260  
Andy Wiyono  
BRANCH MANAGER

**the ARAYA**  
AMAZING PLACE TO LIVE  
1260  
0341 493 130

**Universitas Islam Malang**  
Selamat 1260  
Prof. Dr. H. Mas'ud, M.Si

**PT. PIALA MRS INDUSTRI**  
Selamat 1260

# Kesepakatan RCEP, Apa Untungnya bagi Indonesia?

## ORIGINALITY REPORT

8%

SIMILARITY INDEX

8%

INTERNET SOURCES

0%

PUBLICATIONS

0%

STUDENT PAPERS

## MATCHED SOURCE

1

[id.berita.yahoo.com](http://id.berita.yahoo.com)

Internet Source

6%

6%

★ [id.berita.yahoo.com](http://id.berita.yahoo.com)

Internet Source

Exclude quotes Off

Exclude bibliography On

Exclude matches < 1%

# Kesepakatan RCEP, Apa Untungnya bagi Indonesia?

---

## GRADEMARK REPORT

---

FINAL GRADE

**/0**

GENERAL COMMENTS

**Instructor**

---

PAGE 1

---