

TAJUK RENCANA

Standar Harga di Warung Malioboro

LANGKAH Walikota Yoga Hasto Wardoyo memasang daftar harga menu makanan dan minuman di warung makan yang berada di sirip-sirip Malioboro patut mendapat apresiasi. Meski sebelumnya pernah ada ketentuan setiap warung harus mencantumkan daftar harga makanan dan minuman, tapi dalam praktiknya tidak efektif, karena ada saja pedagang yang menjual produknya di atas harga kewajaran kepada wisatawan. Mereka menggunakan eja mumpung di saat kunjungan wisatawan ke Yoga.

Bahkan sempat viral di media sosial tentang fenomena pedagang yang nuthuk harga, sehingga sangat merugikan konsumen. Karenanya, melalui langkah Hasto yang mewajibkan penjual memasang daftar harga makanan dan minuman, akan memberi kepastian kepada konsumen. Kita sangat mendukung transparansi semua harga makanan dan minuman yang ditawarkan penjual. Dengan keterbukaan harga, akan membuat wisatawan lebih tenang dan nyaman, apalagi mereka yang memiliki budget terbatas.

Hemat kita, transparansi harga makanan dan minuman akan membuat Malioboro lebih menarik dan makin banyak dikunjungi wisatawan. Lebih penting lagi, wisatawan tak lagi ragu untuk membelanjakan uangnya di kulineran Malioboro lantaran semua harga makanan dan minuman terlampang jelas. Terlebih, kini juga dilengkapi dengan nomor warung serta hotline yang bisa diakses untuk pengaduan bila konsumen tidak mendapat pelayanan semestinya. Hotline pengaduan itu dikelola oleh Unit Pelayanan Informasi dan Keluhan (UPIK) Pemkot Yoga (KR 26/3).

Karena bersifat hotline, maka setiap pengaduan konsumen harus langsung direspons tanpa menunggu. Artinya, begitu ada keluhan dari konsumen, petugas harus langsung

menindaklanjuti dengan mendatangi lokasi, sehingga bisa langsung dilakukan pembinaan terhadap warung yang dinilai nakal atau melayani pembeli tak sesuai standar. Pun kita juga mengharapkan sistem pembinaan yang diterapkan terhadap penjual transparan, apa jenis pelanggaran, berapa kali melakukan pelanggaran dan apa bentuk sanksinya.

Kita berharap transparansi harga makanan dan minuman tak hanya berlaku di sirip-sirip Malioboro, namun juga di destinasi lain di Kota Yoga. Kawasan Malioboro bisa menjadi percontohan bagi destinasi lain yang menerapkan transparansi harga makanan dan minuman. Selain itu, kita juga menginginkan standar harga yang wajar dalam pemasangan daftar harga. Meski transparan, bukan berarti bebas memasang daftar harga yang tidak standar.

Kita yakin antara satu warung dengan warung lainnya saling bersaing. Nah, transparansi daftar harga juga harus dibarengi dengan kelayakan standar harga. Boleh jadi ada disparitas antara produk makanan warung satu dengan lainnya, karena ada, misalnya, inovasi penggunaan bumbu atau lainnya yang membuat produknya lebih unggul dibanding yang lain. Hemat kita, sebatas masih dalam batas kewajaran, kiranya sah saja. Barangkali hal inilah yang masih perlu diatur, sehingga tidak ada disparitas yang terkait harga makanan antara warung satu dengan lainnya.

Hal lain yang tak kalah penting adalah aspek pengawasan, yakni sejauh mana petugas di lapangan melakukan pengawasan terhadap kepatuhan penjual dalam menjual barang dagangannya sesuai harga yang tertera dalam papan nama warung. Inilah pentingnya melakukan patroli guna memantau kepatuhan penjual makanan dan minuman khususnya di sirip-sirip Malioboro dalam memenuhi aturan. □ - f

Jatah Kursi Dubes



Dodik Setiawan NH

PRESIDEN Prabowo baru saja melantik 31 Duta Besar Luar Biasa dan Berkuasa Penuh yang akan ditugaskan di negara-negara strategis. Di antara mereka selain diplomat karier juga ada yang berlatar belakang politikus, purnawirawan TNI, dan mantan hakim. Dari sini, tak dapat dipungkiri adanya persepsi masyarakat bahwa pasca Pemilu akan dilaksanakan pembagian jatah kursi yang tak hanya di BUMN tapi juga di kedutaan besar.

Pengangkatan Duta Besar seolah seperti kebiasaan yang berlangsung seperti sebelumnya. Padahal Presiden Prabowo memiliki target untuk memperkuat posisi Indonesia di mata dunia. Untuk mencapainya, dibutuhkan strategi handal dengan mempercayakan beragam tugas berat kepada para diplomat kita.

Penunjukan Politis

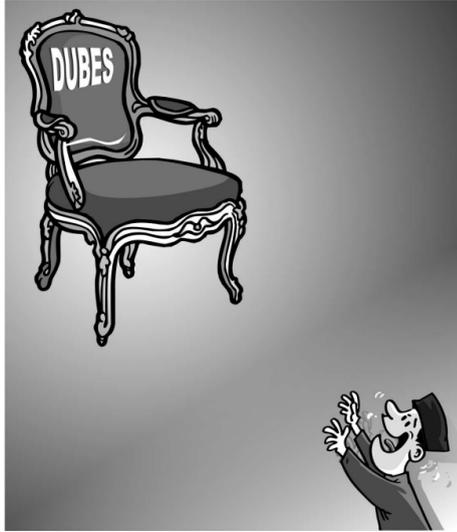
Undang-Undang Dasar 1945 memberikan hak prerogatif kepada Presiden untuk mengangkat dan memberhentikan Duta Besar. Kewenangan konstitusional ini memberi peluang kepada Presiden untuk memberikan posisi Duta Besar kepada siapa saja yang dikehendakinya. Namun, secara kelembagaan, harus diketahui bahwa Kementerian Luar Negeri menjadi tempat tumbuh dan berkembangnya para diplomat karier.

Para diplomat karier telah dilatih dan disekolahkan untuk mencapai jenjang karier yang lebih tinggi. Mereka juga telah berpengalaman dalam menangani kompleksnya permasalahan yang dihadapi oleh Indonesia secara lintas batas negara. Memberikan peluang kursi Duta Besar kepada non-diplomat justru akan memunculkan sebuah pertanyaan apakah mereka minimal mampu memiliki kemampuan yang jauh lebih baik daripada diplomat yang lahir dari merit system.

Penunjukan diplomat non-karier selama ini dilakukan atas dasar kepen-

tingan politik balas budi. Umumnya mereka dipilih karena pernah menjadi tim sukses Presiden selama Pemilu. Tanpa melihat latar belakang keahlian yang dimilikinya, penunjukan diplomatik non-karier justru akan melemahkan kekuatan diplomasi kita.

Beberapa kasus internasional yang dihadapi Indonesia dapat menjadi bahan evaluasi terhadap keberadaan diplomat kita di luar negeri. Belum



KR-JOKO SANTOSO

lama ini, Indonesia kalah dalam forum ICC Singapura dalam kasus Navayo sehingga harus membayar denda ratusan miliar rupiah. Selain itu, permasalahan pekerja migran Indonesia di luar negeri yang tak kunjung selesai menjadi bukti bahwa kebutuhan akan sumber daya manusia yang ahli dalam berdiplomasi sangatlah penting.

Upaya Hukum

Studi yang dilakukan oleh Haglund (2015) menyebutkan bahwa diplomat karier rata-rata memiliki kinerja yang jauh lebih baik jika dibandingkan diplomat yang dipilih secara politik. Mereka umumnya telah teruji memiliki kualifikasi yang sangat tinggi baik dari segi pendidikan dan pelatihan, pengalaman internasional yang jauh lebih baik, serta kemampuan diplomasi yang matang.

Untuk itu, perlu dipikirkan agar ti-

dak sembarang orang dapat dipilih menjadi diplomat non karier. Jangan sampai timbul kesan bahwa keberadaan diplomat non karier sebagai bagian dari bagi-bagi kekuasaan dan mengabaikan level kapasitas yang harus dipenuhi. Presiden perlu melakukan *fit and proper test* serta mewajibkan mereka untuk mengikuti pelatihan intensif sehingga mereka mampu memahami strategi menghadapi permasalahan dalam hubungan internasional yang dihadapi Indonesia dengan cepat dan efektif. Prosedur ini sangat perlu dilembagakan minimal dalam bentuk Peraturan Presiden agar secara konsisten menjaga marwah kedutaan besar kita di luar negeri.

Selain itu, sudah saatnya kita merombak substansi yang diatur dalam Undang-Undang Nomor 37 Tahun 1999 tentang Hubungan Luar Negeri. Utamanya, undang-undang ini sangat perlu mengatur secara detail struktur kelembagaan perwakilan kita di luar negeri dan syarat yang harus dipenuhi bagi diplomat non-karier.

Jika hal ini diatur dalam Undang-Undang, maka siapapun Presiden-nya mau tidak mau harus patuh. Tidak akan ada lagi praktik saling tunjuk dengan latar belakang politik praktis. Harapannya, diplomasi kita semakin kuat sehingga memberikan peluang besar bagi Indonesia untuk menjadi pemain kunci dalam peraturan global. (*)-d

***)Dodik Setiawan Nur Heriyanto
SH MH LL.M PhD, Dosen Tetap
Fakultas Hukum UII.**

Persyaratan Menulis

Pembaca yang budiman, terimakasih partisipasinya dalam menulis dan mengirimkan artikel untuk SKH *Kedaulatan Rakyat*. Selanjutnya redaksi hanya menerima tulisan lewat email : opinikr@gmail.com dengan panjang tulisan antara 535 - 575 kata, dengan mengisi subjek mengenai isu yang ditulis serta jangan lupa menampilkan fotocopy identitas dan foto diri. Terimakasih.

Kedaulatan Rakyat

SIUPP (Surat Izin Usaha Penerbitan Pers)

No. 127/SK/MENPENS/USUPP/A.7/1986 tanggal 4 Desember 1990.

Anggota SPS. ISSN: 0852-6486.

Penerbit: PT-BP Kedaulatan Rakyat Yogyakarta,

Terbit Perdana: Tanggal 27 September 1945.

Perintis: H Samawi (1913 - 1984) M Wonohito (1912 - 1984).

Penerus: Dr H Soemadi M Wonohito SH (1985-2008), dr H Gun Nugroho Samawi (2011-2019) **Komisaris Utama:** Imam Satriyadi, SH.

Komisaris: Mohammad Wirmon Samawi, SE., MIB.

Direktur Utama: Drs. H.Mohammad Idham Samawi.

Direktur Keuangan: Yuriya Nugroho Samawi, SE., MM., MSc.

Direktur Pemasaran: Fajar Kusumawardhani SE.

Direktur Produksi: Baskoro Jati Prabowo SSos.

Direktur Litbang, Pengawasan & Bisnis: Yoeke Indra Agung Laksana, SE

Direktur Umum: Ir. Dyah Sardjuningrum Sitawati.

Pemimpin Umum: Drs. H. Mohammad Idham Samawi. **Pemimpin Redaksi/Penanggung Jawab:** Dr Drs H Octo Lampito MPd. **Wakil Pemimpin Redaksi:** Drs H Ahmad Luthfie MA. Dr Ronny Sugianto, MM,CHE. **Redaktur Pelaksana:** Primaswolo Sudjono SPT, Joko Budhiarto, Mussahada, Drs Widyo Suprayogi. **Manajer Produksi Redaksi:** Ngabdul Wakid. **Redaktur:** Drs H Hudono SH, Drs Swasto Dayanto, Husein Effendi SSI, MN Hassan, Drs Jayadi K Kastari, Subchan Mustafa, Drs Hasto Sutadi, Muhammad Fauzi SSos, Drs Mukti Haryadi, Retno Wulandari SSos, H M Sobirin, Linggar Sumukti, Latief Noor Rochmans. **Fotografer:** Effy Widjono Putro, Surya Adi Lesmana. **Grafis:** Joko Santoso SSn, Bagus Wijanarko. **Sekretaris Redaksi:** Dra Hj Supriyatin.

Kepala TU Langganan: Drs Asri Salman, Telp (0274)- 565685 (Hunting)

Manajer Iklan: Agung Susilo SE, Telp (0274) - 565685 (Hunting) Fax: (0274) 555660. E-mail: iklan@kr.co.id, iklankr23@yahoo.com, iklankr13@gmail.com.

Langganan per bulan termasuk 'Kedaulatan Rakyat Minggu'... Rp 90.000,00, Iklan Umum/Display...Rp 27.500,00/mm klm, Iklan Keluarga...Rp 12.000,00/mm klm, Iklan Baris/Cilik (min. 3 baris. maks. 10 baris). Rp 12.000,00/baris, Iklan Satu Kolom (min. 30 mm. maks. 100 mm) Rp 12.000,00/mm klm, Iklan Khusus: Ukuran 1 klm x 45 mm .. Rp 210.000,00, (Wisuda lulus studi D1 s/d S1, Pernikahan, Ulang Tahun) ● Iklan Warna: Full Colour Rp 51.000,00/mm klm (min. 600 mm klm), Iklan Kuping (2 klm x 40 mm) 500% dari tarif. Iklan Halaman I: 300 % dari tarif (min. 2 klm x 30 mm, maks. 2 klm x 150 mm). Iklan Halaman Terakhir: 200% dari tarif. Tarif iklan tersebut belum termasuk PPN 10%

Alamat Kantor Utama dan Redaksi: Jalan Margo Utomo 40, Gowongan, Jetis, Yogyakarta, 55232. Fax (0274) - 563125, Telp (0274) - 565685 (Hunting)

Alamat Percetakan: Jalan RayaYogya - Solo Km 11 Sleman Yogyakarta 55573, Telp (0274) - 496549 dan (0274) - 496449. Isi di luar tanggungjawab percetakan

Alamat Homepage: http://www.kr.co.id dan www.krjogja.com. **Alamat e-mail:** naskahkr@gmail.com. **Radio:** KR Radio 107.2 FM.

Bank: Bank BNI - Rek: 003.0440.854 Cabang Yogyakarta.

Perwakilan dan Biro:

Jakarta: Jalan Utan Kayu No. 104B, Jakarta Timur 13120, Telp (021) 8563602/Fax (021) 8500529. **Kuasa Direksi:** Ir Ita Indirani.

Wartawan: H Ishaq Zubaeda Raqib, Syaifullah Hadmar, Muchlis Ibrahim, Rini Suryati, Ida Lumongga Ritonga.

Semarang: Jalan Lampersari No.62, Semarang, Telp (024) 8315792. Kepala Perwakilan: Budiono Isman, Wakil: Isdiyanto Isman SIP.

Banyumas: Jalan Prof Moh Yamin No. 18, RT 7 RW 03 Karangklesem, Purwokerto Selatan, Telp (0281) 622244. Kepala Perwakilan: Ach Pujiyanto SPd, Wakil: Driyanto.

Klaten: Jalan Pandanaran Ruko No 2-3, Bendogantungan Klaten, Telp (0272) 322756. Kepala Perwakilan: Sri Warsiti.

Kulonprogo: Jalan Veteran No 16, Wates, Telp (0274) 774738. Pj. Kepala Perwakilan: Muslikhah. Wakil: Asrul Sani.

Gunungkidul: Jalan Sri Tanjung No 4 Purwosari, Wonosari, Telp (0274) 393562. Kepala Perwakilan: Drs Guno Indarjo, Wakil: Wuragil Dedy TP.

- Wartawan KR tidak menerima imbalan terkait dengan pemberitaan -
Wartawan KR dilengkapi kartu pers/surat tugas.

Pilah Pilih Pangan Cegah Kanker



KANKER

menimbulkan beban kesehatan dan ekonomi yang besar. Data dari *Global Cancer Observatory* (Globocan) menunjukkan, pada tahun 2022 Indonesia mengalami

lebih dari 408.661 kasus kanker baru dengan 242.099 kematian, terutama disebabkan oleh kanker payudara, leher rahim, paru-paru, dan kolorektal. Tanpa adanya intervensi, jumlah kasus kanker di Indonesia diperkirakan akan meningkat sebesar 63% antara tahun 2025 hingga 2040.

Baru-baru ini Yayasan Kanker Indonesia (YKI) mengungkapkan puasa intermiten atau pola diet dengan batasan waktu yang melibatkan pergantian antara periode puasa dan makan, memiliki potensi sebagai salah satu cara untuk mencegah risiko kanker. Pola makan sehari-hari mempunyai dampak pada terjadinya kanker. Sayangnya, banyak orang tidak waspada terhadap hal ini, padahal penyakit kanker adalah penyebab kematian kedua setelah penyakit kardiovaskuler. Proses terjadinya penyakit kanker membutuhkan waktu yang cukup lama (sekitar 15-25 tahun), ditandai dengan munculnya berbagai macam gejala.

Mekanisme kejadian kanker terdiri dari inisiasi, promosi, progresi dan metastasis. Adapun faktor-faktor risiko kanker yaitu keturunan/genetik, pola makan, pengaruh lingkungan (polusi, paparan asap rokok, dll) dan gaya hidup. Sebenarnya tidak sulit untuk membentuk pola makan yang sehat. Bila dijadikan suatu kebiasaan, maka tubuh pun akan bisa beradaptasi dengan cepat. Penerapan pola makan sehat sangatlah penting karena pola makan yang sehat dapat mengurangi risiko kejadian kanker. Momen Puasa Ramadan dapat menjadi momentum baru untuk mengatur kembali pola makan serta jenis makanan yang

Slamet Iskandar

dikonsumsi.

Dalam mencegah kanker, asupan gizi ke dalam tubuh harus sesuai dengan kebutuhan tubuh kita. Tak hanya itu, penerapan menu seimbang juga sangatlah penting. Bagi muslim, ada baiknya mengikuti sunah Rasul, yaitu tidak makan sebelum lapar dan berhenti makan sebelum kenyang. Pastikan asupan makan kita seimbang dengan kebutuhan. Untuk mengetahui berapa besar kebutuhan konsumsi makanan sehari-hari yang sesuai kebutuhan kita, bila perlu konsultasikanlah pada ahli gizi. Bisa jadi apa yang kita konsumsi itu sudah melebihi takarannya / kebutuhannya.

Untuk mencegah kanker, penting untuk mengonsumsi makanan sumber antioksidan yang terdapat dalam sayur-sayuran dan buah-buahan. Antioksidan adalah zat yang dapat mencegah proses oksidasi pemicu terjadinya pertumbuhan sel yang tidak normal. Sayuran yang banyak mengandung antioksidan di antaranya brokoli, kol, tomat, wortel, lobak, kacang panjang dan sawi hijau. Sedang dalam buah-buahan di antaranya alpukat, anggur, jeruk, pepaya, pear dan melon. Sumber antioksidan lain selain sayur dan buah adalah hasil olahan kedelai seperti tempe dan tahu. Yang tak kalah penting adalah konsumsi ikan (tuna, salmon, dll). Pastikan sayur -sayuran yang kita konsumsi itu bebas dari pestisida atau bahan-bahan kimiawi lainnya. Tak hanya itu, hindarilah pemanasan makanan di atas 200 derajat celsius.

Cara pemasakan pun sebaiknya dikukus atau direbus. Hindari makanan karsinogenik atau

makanan yang mengandung resiko terjadinya kanker. Untuk mencegah kanker, hindarilah makanan yang menggunakan banyak MSG, menggunakan zat pengawet makanan (benzoat, formalin), menggunakan zat pengental makanan (formalin, borax/pijer), menggunakan pewarna makanan (rodamin), menggunakan nitrosamin makanan (makanan yang di asapi dan dibakar), serta lakukanlah pola hidup sehat lainnya, konsumsilah makanan rendah lemak dan tinggi serat, karena dapat menurunkan risiko terkena kanker, mengendalikan berat badan sangatlah penting karena menghindari obesitas.

Orang yang mengalami obesitas lebih berisiko lebih tinggi untuk terkena kanker. Gunakanlah hanya bahan-bahan alami untuk menguatkan rasa seperti bumbu dan rempah-rempah, serta kurangi frekuensi mengemil. Dengan pilah pilih pangan ini dalam pola makan sehari-hari, tubuh dapat memperoleh lebih banyak nutrisi yang dapat membantu melindungi dari kanker.

***)Dr Slamet Iskandar SKM
MKes, Dosen Gizi Poltekkes Kemenkes
Yogyakarta.**

Pojok KR

Hasto pasang daftar harga menu warung makan Malioboro.

- Semoga bukan transparan mahalnya.

Indonesia buka peluang ke Piala Dunia.

- Peluang sudah lama, tak dimanfaatkan.

Korupsi pengadaan katalis, ex pejabat Pertamina diperiksa.

- Gaji besar tak cukup, tapi faktor ketamakan.

Berabe