

## TAJUK RENCANA

### Stabilitas Harga Pangan Saat PTKM

**PEMDA** DIY secara resmi telah memperpanjang masa pengetatan secara terbatas kegiatan masyarakat (PTKM) hingga 8 Februari 2021. Namun ada sedikit perubahan terkait jam operasional bagi pelaku usaha yang sebelumnya harus tutup pukul 19.00 diperpanjang hingga pukul 20.00. Penambahan selama 1 jam ini juga sebagai respons atas keinginan pelaku usaha yang keberatan atas penerapan PTKM. Namun, hemat kita, itulah jalan tengah yang bisa dilakukan untuk mempertemukan dua kepentingan sekaligus, yakni kepentingan kesehatan dan ekonomi.

Dalam kondisi pandemi seperti saat ini memang dibutuhkan kearifan agar program yang dijalankan pemerintah dapat berjalan efektif dan masyarakat juga terlindungi, terutama terhadap paparan Covid-19. Kita juga sangat paham bila PTKM dikeluhkan para pelaku usaha karena omzet penjualan mereka tertekan dan keuntungan menjadi berkurang. Tentu kondisi ini sangat wajar karena situasinya belum benar-benar normal. Kita berharap pemberlakuan PTKM tidak setengah-setengah agar hasilnya efektif dan mudah diukur.

Sementara berkaitan ketersediaan bahan pangan selama PTKM dipastikan mencukupi. Data dari Dinas Perindustrian dan Perdagangan (Disperindag) DIY menunjukkan tidak ada kekhawatiran menyangkut ketersediaan bahan pangan berikut distribusinya selama diberlakukan PTKM (KR 26/1). Bahwa kemudian harga sejumlah komoditas bahan pangan mengalami fluktuasi, sejauh ini masih dalam batas wajar. Yang penting pe-

merintah memastikan tidak ada spekulasi yang memainkan harga sehingga kondisi menjadi tidak stabil. Bila ditemukan pelanggaran, misalnya penimbunan barang, harus ada tindakan tegas dari pemerintah.

Dalam kaitan itu, kita juga mengimbau masyarakat untuk tidak main borong agar tidak ada kelangkaan barang. Menanamkan kesadaran masyarakat untuk berempati kepada orang lain, terutama kepada mereka yang hidup dalam kondisi ekonomi pas-pasan, sangatlah penting. Kiranya budaya gotong royong dan saling berbagi sebagai bagian dari kepribadian masyarakat kita, harus terus ditumbuhkan. Dengan cara demikian, kita yakin mampu melewati masa sulit ini dan meraih hasil maksimal.

Lebih dari itu, sosialisasi PTKM dan protokol kesehatan (prokes) harus terus digencarkan secara masif. Semua itu dilakukan demi kepentingan bersama, bukan segelintir orang. Hal ini perlu menjadi perhatian serius, mengingat masih ada sebagian masyarakat yang belum menyadari pentingnya penegakan prokes dan PTKM. Keberhasilan PTKM berbanding lurus dengan ketaatan masyarakat mematuhi prokes.

Menghadapi pandemi Covid-19 masyarakat tak perlu panik, namun juga tak boleh mengabaikannya dan menganggapnya kehidupan telah normal kembali. Selama pandemi, terutama saat diberlakukan PTKM, pemerintah telah menjamin kecukupan bahan pangan berikut distribusinya. Karena itu, masyarakat tinggal menjalankan anjuran pemerintah dan berharap semoga pandemi segera berakhir. □

## Anemia Remaja, Masalah Gizi Intergenerasi

Agus Wijanarka

ADA ada banyak pekerjaan untuk menanggulangi masalah gizi, terlebih di masa pandemi Covid-19. Hanya salah satu masalah yang belum usai adalah tingginya prevalensi anemia remaja. Menurut WHO, remaja adalah penduduk berusia 10-19 tahun yang merupakan masa transisi anak-anak menuju dewasa. Masa ini mengalami pertumbuhan pesat pada fisik, mental dan sosial.

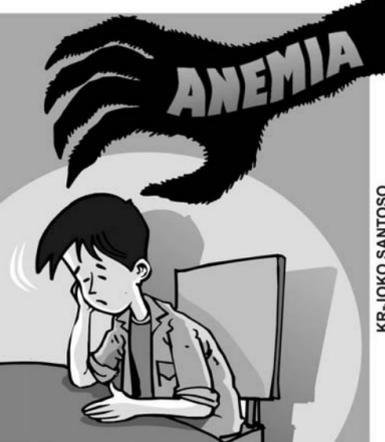
Mengacu teori perbedaan generasi yang disampaikan Putra (2016) remaja era sekarang masuk generasi Z yang lahir pada 1995-2010. Mereka lahir saat akses internet menjadi budaya global yang berpengaruh terhadap nilai dan pandangan hidupnya termasuk pada aspek gizi. Akses informasi dari sumber tidak benar menyebabkan cara pandang yang salah. Contoh sederhana yang sering terjadi adalah remaja putri dikatakan cantik bila bertubuh kurus atau langsing.

Adanya *image* kurus itu cantik berakibat mereka akan membatasi konsumsi makan. Padahal remaja sangat memerlukan perhatian dalam pemenuhan gizinya. Usia remaja bagi perempuan merupakan masa persiapan kehamilan untuk generasi yang dilahirkan.

### Berisiko

Masih tercatat masalah gizi remaja di Indonesia yakni 16% kegemukan dan obesitas, 8,7% kurus dan 25% remaja putri mengalami anemia (Kemenkes RI, 2020). Angka tersebut membuktikan satu dari empat remaja putri menderita anemia.

Anemia adalah kondisi di mana kadar hemoglobin (Hb) darah lebih rendah dari normal. Gejalanya muncul dari kurangnya oksigen yang dibawa darah ke jaringan tubuh sehingga menimbulkan tanda 5L (leth, lemah, lesu, lelah, lalai). Kondisi ini dapat dikaitkan rendahnya konsumsi pangan sumber zat besi. Kecenderungan mengkonsumsi ma-



KR-JOKO SANTOSO

Apabila tidak ditangani anemia saat remaja akan berlanjut hingga dewasa. Anemia berisiko lebih besar melahirkan bayi dengan berat badan lahir rendah dan stunting (pendek). Balita stunting pada saat dewasa juga berisiko mengalami anemia. Artinya, saat mereka dewasa nanti, karena menderita anemia akan menurunkan generasi anemia lagi. Kondisi tersebut seperti 'lingkaran setan' masalah gizi intergenerasi yang terjadi pada beberapa generasi dalam satu garis keturunan.

### Gizi Seimbang

Pemerintah sebenarnya mengembangkan berbagai program penanggulangan anemia. Mulai edukasi konsumsi sumber zat besi, fortifikasi, pemberi-

an tablet tambah darah bagi remaja putri serta berbagai program lainnya. Prevalensi anemia remaja yang tinggi membuktikan perlunya gerakan bersama dalam mengatasinya.

Bermula dari individu seorang remaja, keluarga ataupun lingkungan sekitarnya. Salah satu alternative yang direkomendasikan para ahli dalam penanganan anemia adalah melalui konsumsi gizi seimbang yang mengacu *Nutrition Guide for Balanced Diet* hasil kesepakatan konferensi pangan dunia di Roma tahun 1992. Gizi seimbang ditandai konsumsi makan cukup dan bervariasi, sehingga terpenuhi kebutuhan zat besinya. Daging merah, ikan, hati, unggas, sayuran hijau, kentang dan kacang-kacangan merupakan contoh sumber zat besi. Saat mengonsumsi jangan bersamaan minum teh atau kopi karena menurunkan penyerapan zat besi.

Dianjurkan selalu konsumsi buah atau sumber vitamin C yang meningkatkan penyerapan zat besi. Budaya makan pangan lokal yang bervariasi harus dilakukan para remaja. Marilah kita kawal para remaja agar bebas dari anemia dan terputus masalah gizi intergenerasi. Remaja yang sehat menjadi aset berharga untuk SDM Indonesia menuju negara maju. □

\*) **Dr Agus Wijanarka SsiT MKes**, Dosen pada Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Yogyakarta.

### 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](mailto:opinikr@gmail.com) dengan panjang tulisan antara 535 - 575 kata, dengan mengisi subjek mengenai isu yang ditulis serta jangan lupa menampilkan fotocopy identitas. Terimakasih.

## Pikiran Pembaca



Pikiran Pembaca terbuka bagi siapa saja. Naskah dikirim ke kantor Redaksi Kedaulatan Rakyat, Jalan Margo Utomo (P Mangkubumi) 40-42 Yogyakarta 55232 Fax (0274) 563125 Telp (0274) 565685 (Hunting) atau melalui email [pikiranpembaca@gmail.com](mailto:pikiranpembaca@gmail.com). Naskah dilengkapi fotokopi atau scan identitas diri berikut nomor telepon yang bisa dihubungi. Isi tanggung jawab penulis.

### Peran Guru di Masa Pandemi

**PENGALAMAN** menarik sekaligus mengharukan ketika saya melakukan pertemuan kelas secara virtual, sebagai pembuka pembelajaran semester dua tahun ini, Selasa, 5 Januari 2020. Pertemuan virtual tersebut sengaja dibuat bersama empat kelas (A, B, C, dan D) satu paralel (129 siswa) sebagai sarana untuk saling menyapa dan bersilaturahmi. Sengaja saat itu kami memberi kesempatan secara acak untuk menyampaikan isi hati mereka selama PJJ sekaligus ingin mendengar langsung masukan untuk perbaikan pembelajaran.

Sebagian besar anak-anak sangat merindukan belajar bersama teman dan para gurunya. Mereka sudah jenuh dan penat akibat rutinitas tugas-tugas yang harus dikerjakan dalam pembelajaran daring. Suasana dan cara baru dalam pembelajaran serta eksistensi komunitas kelas menjadi harapan angin segar bagi mereka. Keinginan sosok guru sebagai pendamping belajar sangat kuat berkecambah dalam benak mereka. Relasi pembelajaran yang berbeda bersama guru dan teman menjadi kebutuhan vital untuk membangun semangat belajar mereka.

Guru merupakan pemimpin sekaligus pelayan. Kehadiran melalui sapaan, perhatian, dan pelayanan secara personal (bukan klasikal) dari idola menjadi kebutuhan untuk membekas sekat-sekat relasi akibat pandemi. Kerelaan dan ketulusan berkorban apapun demi keselamatan siswanya menjadi syarat utama, termasuk dari segala macam perundungan yang saat ini marak terjadi di dunia maya.

Selama pandemi permasalahan yang dihadapi para siswa semakin kompleks. Selain penguasaan kompetensi, permasalahan sarana PJJ, kuota internet, dan kejenuhan, menambah

beban pikiran. Bahkan, jika siswa atau salah satu keluarganya ada yang terpapar virus Covid-19, stempel negatif yang tertempel padanya melengkapi beban di pundaknya. Kreativitas guru untuk memberi alternatif solusi menjadi harapan untuk membangkitkan kembali rasa haus akan pengajaran, minat keingintahuan, dan cita-cita yang seolah-olah terpendam oleh situasi pandemi.

Komunikasi yang hangat dan inspiratif dengan peserta didik dan orang tua menjadi pondasi yang kuat untuk membangun optimisme siswa. Optimisme inilah sumber energi luar biasa untuk menggerakkan kemauan, sikap, dan kreativitas siswa dalam proses pembelajaran. Optimisme siswa inilah yang akan mengembalikan minat belajar dalam mempersiapkan diri menghadapi masa depannya.

Keterampilan teknis yang andal dalam pembelajaran daring juga sangat berpengaruh dalam kualitas pelayanan kepada para siswa. Kolaborasi dengan guru lain bahkan dengan siswa senantiasa dibutuhkan untuk mengembangkan keterampilan pembelajaran. Kerja sama dan pemberdayaan siswa semakin memantapkan pemahaman guru akan kebutuhan dan minatnya saat ini.

Semoga para guru di Indonesia mampu memberikan rasa nyaman dalam belajar dan diberi kemampuan untuk menjadi pelita di masa pandemi ini. Melalui ketulusan hati para guru dan kesabaran orangtua, anak-anak bangsa ini mampu berproses dengan baik untuk mencapai kedewasaan yang unggul, sehingga kelak menjadi manusia yang merdeka dan mandiri dalam membangun NKRI. □

**Adrianus Sugiarta, Pendidik di SD Pangudi Luhur Yogya.**

## Banjir, Bencana Ekologis Ulah Manusia

**BELUM** habis dengan Pandemi Covid 19, memasuki 2021 bangsa ini dihadapkan pada berbagai tantangan besar. Banyak musibah bencana alam maupun non bencana alam terjadi. Bencana-bencana alam banyak terjadi di musim penghujan, khususnya banjir, dan tanah longsor.

Di sisi lain, nagara kita punya berbagai lembaga/institusi yang kompeten dalam hal mitigasi dan penanggulangan bencana. Misal, data curah hujan dan prediksi ke depan sudah kita miliki. Peta bentang lahan dengan berbagai informasi juga sudah ada. Berbagai pemodelan dampak perubahan ekosistem juga sangat mungkin di buat, dan tidak ketinggalan segudang peraturan perundangan sudah tersedia. Nyatanya banjir tidak bisa dielakan lagi dan terus berulang.

### Dianggap Wajar

Jika dicermati banjir dan tanah longsor selalu dikaitkan dengan musim. Seolah-olah musim penghujan adalah musimnya bencana alam ini datang. Sehingga berkembang sebuah dogma 'Jika memasuki musim penghujan maka konsekuensinya adalah banjir'. Seakan, banjir menjadi sesuatu yang dianggap wajar ketika memasuki musim penghujan. Padahal bencana ini selalu menimbulkan korban jiwa dan materi yang sangat besar.

Pandangan ini mengaburkan penyebab utama dari bencana yang terjadi. Masyarakat cenderung menganggap bahwa penyebab banjir adalah musim. Sehingga menganggap tidak bisa diupayakan langkah-langkah preventif untuk mencegah banjir. Atau paling tidak meminimalisir kejadian serupa di masa mendatang.

Banjir adalah bencana ekologis yang penyebab utamanya adalah kelalaian manusia. Faktor kelalaian ini dapat di-sengaja maupun tidak, meskipun seba-

### TB Putra Prakarsa

gian besar merupakan kesengajaan. Jika di daerah tertentu banjir, mengindikasikan daerah di atasnya (daerah hulu) telah mengalami kerusakan ekosistem. Daerah tersebut memiliki fungsi sebagai daerah resapan air hujan. Umumnya daerah ini awalnya adalah hutan yang merupakan ekosistem dengan kemampuan menyerap air hujan yang sangat efektif. Pertama, jika terjadi hujan maka akan langsung diserap dan masuk ke dalam tanah dan mengurangi aliran permukaan. Kedua, dengan air yang terserap dan tersimpan di dalam tanah akan menyediakan air bersih dan menjaga suplai air tanah tetap terjaga ketika musim kemarau tiba.

Celakanya daerah-daerah tersebut telah banyak mengalami alih fungsi lahan. Entah sebagai kawasan budidaya, pemukiman, dan lebih parah lagi sebagai tambang. Kemudian muncul pertanyaan besar siapa? Apakah masih mungkin diatasi?

### Izin

Semua pihak hendaknya mengambil peran aktif sebagai upaya mitigasi. Pemangku kebijakan hendaknya mengevaluasi regulasi khususnya meninjau ulang Rencana Tata Ruang dan Wilayah baik di level pusat hingga daerah. Sinergitas antar-lembaga juga perlu ditingkatkan, sehingga peran masing-masing dapat maksimal. Misalnya izin penggunaan dan alih fungsi lahan harus disahkan oleh lembaga lintasbidang dan kepentingan (kepentingan eksploitasi dan konservasi). Pelaku usa-

ha harus berupaya meminimalisir dampak demi keberlanjutan. Masyarakat harus berperan aktif dalam menjaga lingkungan.

Perguruan tinggi harus memiliki andil besar dalam upaya-upaya menjaga ekosistem termasuk penghutanan kembali Kawasan. Jika seluruh upaya tersebut belum cukup, perlu perbaikan mendasar dalam sumber hukum tertinggi di Republik ini. Misalnya amandemen UUD 1945 khusus pasal 33 ayat (3) yang berbunyi : *bumi, air, dan kekayaan alam yang terkandung di dalamnya dikuasai oleh negara dan dipergunakan untuk sebesar-besar kemakmuran rakyat*. Mungkin perlu menjadi : *bumi, air, dan kekayaan alam yang terkandung di dalamnya dikuasai oleh negara dan dipergunakan untuk sebesar-besar kemakmuran rakyat dengan tetap menjunjung tinggi kelestarian ekosistem yang berkelanjutan*. □

\*) **Tatag Bagus Putra Prakarsa MSc**, Mahasiswa S3 di Program Doktor Fakultas Biologi UGM dan Dosen Prodi Biologi Fakultas MIPA UNY

## Pojok KR

Omzet PKL di DIY turun lebih 50 persen. -- Tak hanya PKL, buruh juga terdampak Covid-19.

\*\*\*

Pengunjung sepi, pengelola objek wisata minta kebijakan khusus. -- Asal bukan toleransi pelanggaran prokes.

\*\*\*

Sebagian pengungsi Merapi mulai dipulangkan. -- Bukan berarti bahaya hilang.

*Berita*

SIUPP (Surat Izin Usaha Penerbitan Pers) No. 127/SK/MENPEN/SIUPP/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). **Penasihat:** Drs HM Idham Samawi. **Komisaris Utama:** Prof Dr Inajati Adrisjanti. **Direktur Utama:** M Wirmon Samawi SE MIB. **Direktur Pemasaran:** Fajar Kusumawardhani SE. **Direktur Keuangan:** Imam Satriadi SH. **Direktur Umum:** Yurika Nugroho Samawi SE MM MSc. **Direktur Produksi:** Bakoro Jati Prabowo SSoS.

**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](http://www.krjogja.com). **Alamat e-mail:** [naskahkr@gmail.com](mailto: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. Wakil Kepala Perwakilan: Hariyadi Tata Raharja.

**Wartawan :** H Imong Dewanto (Kepala Biro), H Ishaq Zubaedi Raqib, Syaifullah Hadmar, Muchlis Ibrahim, Rini Suryati, Ida Lumongga Ritonga. **Samarang :** Jalan Lampersari No.62, Semarang, Telp (024) 8315792. Kepala Perwakilan: Budiono Isman, Kepala Biro: 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. Kepala Biro : Driyanto.

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

**Magelang :** Jalan Achmad Yani No 133, Magelang, Telp (0293) 363552. Kepala Perwakilan: Sumiyarsih, Kepala Biro : Drs M Thoha.

**Kulonprogo :** Jalan Veteran No 16, Wates, Telp (0274) 774738. Kepala Perwakilan: Suprpto, SPd Kepala Biro : Asrul Sani.

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

## Kedaulatan Rakyat

**Pemimpin Umum:** M Wirmon Samawi SE MIB. **Pemimpin Redaksi/Penanggung Jawab:** Drs H Octo Lampito MPd. **Wakil Pemimpin Redaksi:** Drs H Ahmad Luthfie MA. Ronny Sugiantoro SPd, SE, MM. **Redaktur Pelaksana:** Primaswolo Sudjono SPt, Joko Budhiarto, Mussahada. **Manajer Produksi Redaksi:** Ngabdul Wakid. **Redaktur:** Drs Widyo Suprayogi, Dra Hj Fadmi Sustiwi, Dra Prabandari, Isnawan, Benny Kusumawan, Drs H Hudono SH, Drs Swasto Dayanto, Husein Effendi SSI, Hanik Afifiati, 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, Drs Sihono HT, Agung Purwardono., **Fotografer:** Effy Widjono Putro, Surya Adi Lesmana. **Grafis :** Joko Santoso SSn, Bagus Wijanarka. **Sekretaris Redaksi:** Dra Hj Supriyatin.

**Pemimpin Perusahan:** Fajar Kusumawardhani SE. **Kepala TU Langanan:** 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](mailto:iklan@kr.co.id), [iklankrkyk2@yahoo.com](mailto:iklankrkyk2@yahoo.com), [iklankrkyk13@gmail.com](mailto:iklankrkyk13@gmail.com).

Langganan per bulan termasuk 'Kedaulatan Rakyat Minggu'... Rp 90.000,00, Iklan Umum/Display... Rp 27.500,00/mm klm, Iklan Keluar... 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%