



Jurnalis dan kolumnis *Kompas*



Tulisan Populer ditujukan untuk Semua Kalangan

Tujuannya, agar orang kebanyakan memahami satu persoalan yang ditulis, bukan mengakui kepakaran penulisnya.

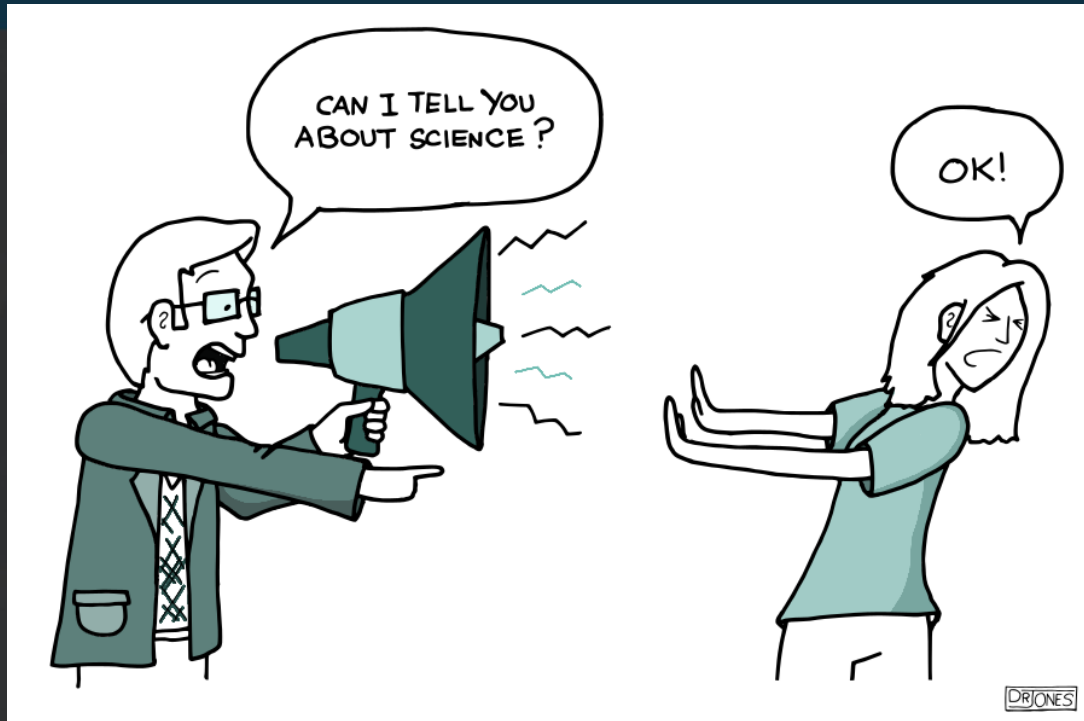
Selain memberi pengetahuan, tulisan populer juga **menghibur pembaca**.

Karena itu, tulislah dengan bahasa yang sederhana, mudah dimengerti, dan enak dibaca



Menulis Sains
Populer
=
Mempopulerkan
Sains





- Memahami bahwa publik memiliki pola pikir yang berbeda dengan ilmuwan
- Perlu belajar bahasa "awam"
- Menyederhanakan yang rumit, bukan memperumit persoalan

Populer VS. Ilmiah

Dapat menyampaikan gagasan dan pengetahuan kepada publik lebih luas.

Tulisan lebih mudah dimengerti awam dan enak dibaca.

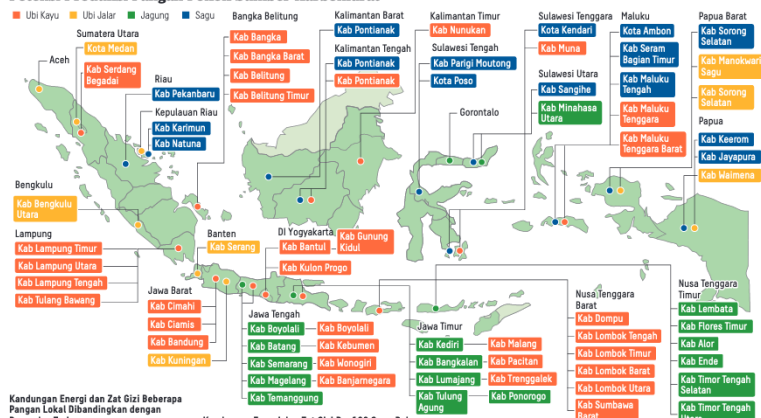
	Ilmiah	Populer
Penulis	Akademisi dan peneliti	Siapa saja; pakar, peneliti, jurnalis, staf NGO, mahasiswa, ibu rumah tangga, dsb
Pembaca	Kalangan akademisi (sesuai bidang), peneliti, dan profesional	Siapa saja; dari anak-anak hingga kalangan dewasa. Dari yang awam hingga berpendidikan tinggi
Isi	Spesifik sesuai bidang sasaran. Semakin detail dan banyak data primer semakin baik	Bersifat umum dan mudah difahami. Penting memperhatikan segi aktualitas dan kontekstual.
Media	Jurnal ilmiah	Buku, koran, majalah, blog, dsb.

Populer VS. Ilmiah

Scatnya Kembali ke Ragam Pangan

Silih berganti penguasa negeri ini selalu menjaga pasokan dan harga beras terjangkau rakyat. Namun, kebiasaan bias beras yang abai keragaman sumber makanan lokal membawa kita ke tubir krisis pangan.

Potensi Produksi Pangan Pokok Sumber Karbohidrat



Sumber: Buletin Pertanian, Departemen Gizi Masyarakat, Fakultas Biologi Universitas Widyadarmas

tasian bahwa, ketahanan pangan masyarakat di Nusantara adalah pada produksi. Lumbung kita ada di tanah karena alam membumihuburkan beragam jenis pangan. Semakin beragam yang ditanam, semakin kuat daya tahan pangan.

Bias beras

Perlahan masyarakat yang secara tradisional memakan aneka pangan beralih ke beras. Hal ini menempatkan Indonesia sebagai salah satu negara dengan konsumsi beras per kapita tertinggi di dunia. Data dari Badan Penelitian dan Pengembangan Pangan Kementerian Pertanian, konsumsi beras di Indonesia per kapita pada 2016 sebesar 101 kilogram per tahun.

budidaya padi di Jawa ini biasa dilacak pada prasasti Canggal yang ditemukan di kompleks candi Gunung Wukir di Desa Kadiluwih, Magelang, Jawa Tengah.

Prasasti dari tahun 732 Masehi ini ditulis dengan aksara Pallawa dan berbahasa Sanskerta. Insripsinya terdapat prasasti ini yang dilakukan Museum Nasional di Jakarta menyebutkan bahwa "Yawadwipa (Jawa) di bawah Raja Sanjaya telah diberkahi kekayaan beras dan emas". Berkaitannya, beras juga menjadi sudi penyokong kelangkaan Kerajaan Mataram (Islam) dari abad ke-16 hingga ke-18 Masehi. Sebagaimana tertulis dalam *Babad Tunah Jawi* (1939), para Ra-

ja Mataram menyadari posisi beras sebagai penjaga stabilitas kekuasaan. Soeharto menyadari betul posisi penting beras. Stabilitas harga dan ketersediaan beras di kawal ketat. Bahkan, demi memenuhi hasrat kesejahteraan beras, Soeharto meluncurkan "Revolusi Hijau" yang belakangan berdampak menghancurkan ekologi dan kedaulatan petani.

Selain itu, untuk menjaga loyalitas pegawai negeri sipil dan tentara, selama 32 tahun kekuasaannya, Soeharto memberikan jatah beras bulanan. Penjatahan beras ini memiliki nilai besar untuk membangun kepercayaan publik ke beras. Apalagi, sejak 2003, di era

Makananmu adalah Obatmu

Makan tak cukup asal kenyang. Kesalahan memilih jenis makanan, cara mengolah, dan mengonsumsinya bisa menjadi sumber masalah kesehatan.

Sebagian jenis makanan bisa jadi obat dan mencegah penyakit. Jenis makanan bergizi, bermanfaat bagi kesehatan, dan mencegah penyakit disebut makanan fungsional (*functional food*). Kaitan makanan dan kesehatan kita lama diketahui, tetapi makanan fungsional kian populer karena perubahan perspektif masyarakat pada pangan.

Hal itu dipicu meningkatnya penyakit terkait gaya hidup. "Penyakit seperti kanker, jantung, stroke, dan diabetes jadi pembunuh utama di banyak negara. Itu terkait pola dan ragam makanan tak sehat," kata Mary K Schmid, Presiden International Union of Food Science and Technology.

Schmid menyampaikan hal ini saat menjadi pembicara utama di Konferensi Pangan ASEAN ke-16 di Denpasar, Bali, Rabu (16/10/2019). Konferensi yang diikuti 500 peneliti dan pelaku bisnis terkait pangan dari ASEAN dan sejumlah negara lain itu membahas tren pangan fungsional.

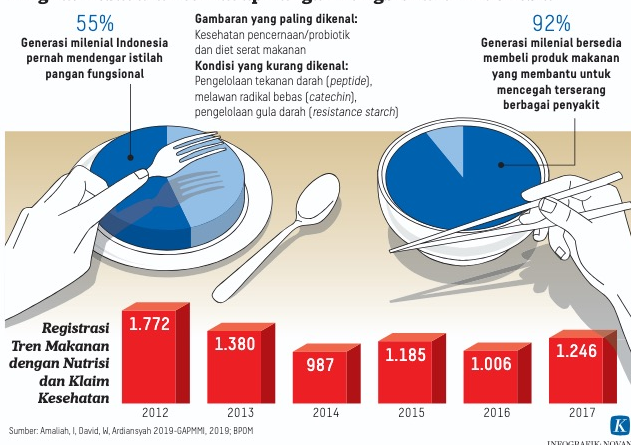
Selain kesadaran konsumen, permintaan pangan fungsional dipicu menuainya populasi di dunia. Industri makanan fungsional pertama kali dikenalkan di Jepang pada 1980-an dan dikembangkan untuk mengurangi biaya kesehatan.

"Kini, semua populasi terdapat di semua negara sehingga permintaan pangan fungsional meningkat. Nilai pasar pangan fungsional dan pangan sehat diperkirakan 670 miliar dollar AS pada 2024," katanya.

Teruo Miyazawa, profesor ilmu pangan dari Universitas Tohoku, Jepang, mengatakan, usia harapan hidup penduduk di Jepang 86,6 tahun bagi perempuan dan untuk laki-laki 80,21 tahun. Usia sehat bagi perempuan rata-rata 74,21 tahun dan laki-laki 71,9 tahun.

"Kesejahteraan usia sehat dan

Tingkat Kesadaran terhadap Pangan Fungsional di Indonesia



Sumber: Amaliah, I, David, M, Ardiansyah 2019-GAPMM, 2019; BPOM

harapan hidup itu menyebabkan besarnya biaya kesehatan," katanya. Rata-rata sepertiga dari biaya kesehatan di Jepang demi mengatasi penyakit terkait gaya hidup. Biaya kesehatan itu bisa ditekan dengan lebih banyak berolahraga dan menyediakan makanan sehat.

Atas dasar itu, sejak 1991 Pemerintah Jepang mengakui dan mengatur makanan yang memiliki fungsi kesehatan spesifik (FOSHU/Food for Specified Health Uses). Makanan sehat (FOSHU) bagi mereka yang ingin menjaga kesehatan, termasuk mengendalikan tekanan darah atau kolesterol. Produk FOSHU boleh dijual setelah diverifikasi Pemerintah Jepang.

Pada 2001, Jepang menerbitkan aturan makanan yang diklaim punya fungsi nutrisi tambahan (Foods with Nutri-

Gambaran yang paling dikenal:

Kesehatan pencernaan/probiotik dan diet serat makanan

Kondisi yang kurang dikenal:

Pengelolaan tekanan darah (*peptide*), melawan radikal bebas (*catechin*), pengelolaan gula darah (*resistance starch*)

92%

Generasi milenial bersedia membeli produk makanan yang membantu untuk mencegah terserang berbagai penyakit

Dalam artikel *J Sibina Mulder* yang berjudul *Hoe de Rijst Oostindische De Spijze die moet verveelt* atau Bagaimana Terjadinya Padi-Makanan yang Tidak Pernah Menjemunkan (1948) disebutkan bahwa padi dipercaya berasal dari jenazah Dewi Sri. Dari tubuhnya tumbuh pohon aren, dari kepala tumbuh pohon kelapa, dari kedua tangannya tumbuh pohon buah-buahan, dan kakinya tumbuh umbi-umbian dan talas.

Menurut ahli folklor, James Danandjaja, dalam bukunya *Folklor Indonesia* (1984), mitologi Dewi Sri merupakan hasil sinkretisme Dewi Hindu dari India dengan bidai dari dalam mitologi bulan di Jawa. Dalam versi lain, Dewi Sri juga diidentifikasikan di dalam penjelmaannya dengan Dewi Ken Tisnawati. Identifikasi ini, misalnya, terlihat dalam mite pertanian Meukuhakan, yang merupakan lakon wayang purwa.

Unsur India dalam mitologi Dewi Sri ini kemungkinan berasosiasi dengan pengaruh budidaya sawah yang diadopsi dari sana. Adapun aneka pangan lain dalam mitologi ini merupakan unsur lokal yang lebih dulu berkembang di Jawa.

Pengantar pada Fakultas Pertanian Institut Pertanian Bogor, Bojonek tatalaj, mengatakan, konsep ketahanan pangan masyarakat Jawa di masa lalu sebenarnya juga bukan hanya didasarkan pada kecukupan padi. Keragaman pangan itu tercermin dalam prinsip pola tani yang meliputi unsur *pala hasanapur, pala gumantung, pala wijo, pala kependen, dan pala litir*.

"Pala hasanapur merupakan tanaman yang terlampau seperti wahu, *pala gumantung* seperti kelapa dan pisang yang tidak mengenal musim, *pala wijo* merupakan penghasil biji-bijian, *pala kependen* dari umbi-umbian, dan *pala litir* merupakan aneka tanaman pekarangan," katanya.

Menurut Boniok, berbedanya masyarakat subur karena ketahanan pangannya terletak pada pengolahan atau fermentasi.

Antisipasi dampak

Ahli Bioteknologi Universitas Gadjah Mada (UGM), Eni Harmayanti, meyakini, pangan fungsional bisa meningkatkan mutu kesehatan masyarakat di Indonesia. "Kita punya sejarah

awas Obat dan Makanan (BPOM). Peraturan BPOM tahun 2016 menghilangkan klaim pangan fungsional. Padahal, aturan BPOM tahun 2011 mengakui pangan fungsional.

Menanggapi hal itu, Kepala Subdit Standardisasi Pangan Olahan Tertentu BPOM Yusra Egayanti mengatakan, regulasi terus diperbarui. "Kami pertimbangan revisi aturan guna mendukung pengembangan pangan fungsional, termasuk standar uji klinis," ungkapnya.

Menurut Sri, kaitan pangan fungsional dan kesehatan warga banyak dikaji. Namun, itu perlu diatur agar tak ada klaim keliru dan mencegah dampak negatif di masyarakat.

Schmid mengingatkan, sebagian produk pangan dengan label alami atau herbal membahayakan kesehatan. "Contoh, pemain bisbol dari Baltimore Orioles, Steve Bechler, meninggal pada 2003 karena diduga mengonsumsi suplemen Ephedra," katanya.

Ephedra merupakan suplemen herbal untuk mengurangi berat badan dan penambah energi. Produk ini menimbulkan efek samping, dari serangan jantung hingga stroke. Dari investigasi, ditemukan 15.000 keluhan dari pengguna.

Belajar dari kasus ini, sejumlah negara memperkuat verifikasi klaim makanan fungsional. Basil Mathioudakis, konsultan legislasi pangan dari Uni Eropa, mengatakan, baru 30 klaim pangan bernutrisi dan 267 pangan klaim pangan bagi kesehatan diakui otoritas Uni Eropa. Adapun 2.051 klaim dari industri ditolak dan 2.098 klaim pangan bagi kesehatan ditanggalkan.

Makanan bisa jadi obat dan mencegah penyakit. Namun, perlu pengawasan dari pemerintah agar klaim dari industri bisa dipertanggungjawabkan. (AHMAD ARIFF)

Kriteria Artikel “Opini” Kompas

1. Artikel harus asli, bukan plagiasi, bukan saduran, bukan terjemahan, bukan sekadar kompilasi, pun bukan sekadar rangkuman pendapat/buku orang lain.
2. Belum pernah dimuat di media atau penerbitan lain. Artikel yang sama, sebaiknya tidak dikirim ke media lain dalam waktu bersamaan.
3. Topik yang diuraikan atau dibahas merupakan sesuatu yang aktual, relevan, dan (sedangmenjadi) pembicaraan hangat di masyarakat.
4. Substansi yang dibahas menyangkut kepentingan umum, bukan kepentingan komunitas tertentu.
5. Artikel mengandung hal baru yang belum pernah dikemukakan penulis lain, baik informasi, pandangan, pencerahan, pendekatan, saran, maupun solusinya
6. Uraian yang disajikan bisa membuka pemahaman atau pemaknaan baru maupun inspirasi atas suatu masalah atau fenomena yang berkembang di masyarakat.
7. Artikel tidak boleh ditulis berdua atau lebih. Mengapa? Jangan sampai penulis yang satu menjadi lokomotif bagi penulis yang lain.
8. Penyajian artikel menggunakan bahasa populer/luwes, mudah dipahami pembaca yang heterogen dengan latar belakang pendidikan beragam.
9. Penyajian artikel tidak berkepanjangan. Panjang tulisan untuk:
 - Artikel A, panjang 5.000 – 5.300 karakter dengan *space* (sekitar 700 kata)
 - Artikel B, panjang 4.500 – 5.000 karakter dengan *space* (sekitar 600 kata)

Tulisan dikirim ke:

opini@kompas.id

Dilengkapi identitas diri, CV ringkas, dan no. Rekening

Per hari rata-rata 100 artikel yang dikirim, yang dimuat di koran *Kompas* 2-3 artikel, dan 4 artikel di *Kompas.id*

Pangan Nusantara

Ahmad Arif

Keragaman hayati merupakan kado alam terbesar di negeri ini, tetapi kerap dipandang sebelah mata. Beragam sumber pangan utama yang membentuk kekayaan budaya kuliner kita telah diseragamkan menjadi beras, dan belakangan gandum. Penyeragaman pangan itu selain berdampak buruk bagi lingkungan dan ekonomi, juga merongrong kesehatan tubuh kita.

Berdasarkan data Badan Pusat Statistik, porsi beras dalam memenuhi pangan pokok masyarakat hanya 53,5 persen pada 1954, sisanya dari ubi kayu 22,26 persen, jagung 18,9 persen, dan umbi-umbian 4,99 persen. Tahun 1999, konsumsi singkong tinggal 8,83 persen, jagung 3,1 persen, dan kini nyaris hilang sebagai sumber pangan utama warga.

Selain beralih ke beras, ada perubahan pola konsumsi ke gandum, yang 100 persen impor. Pada 2017, kita mengimpor gandum 12,5 juta ton di 2017 (Index Mundi, 2019) atau menjadi importir gandum terbesar di dunia (Andreas, 2019).

Selain membebani ekonomi, perubahan konsumsi itu juga bisa memicu beragam masalah kesehatan, antara lain meningkatnya prevalensi penyakit celiac yang dipicu alergi gluten.

Indonesia juga mengimpor beragam jenis pangan, termasuk beras. Sejak 1967-2018, Indonesia selalu impor beras dengan rata-rata 1,08 juta ton per tahun, lima tahun terakhir.

Meski berbagai upaya dilakukan untuk menggenjot produksi beras, termasuk dengan cetak sawah baru, hal itu tidak bisa mengimbangi pertumbuhan penduduk. Justru, cetak sawah baru membawa persoalan ekologi dan budaya.

Sebagian besar daratan Indonesia berupa lahan kering dan rawa gambut yang tidak cocok untuk padi, tetapi menumbuhkan aneka sumber pangan lain. Sebelum dominasi padi sawah, kita kaya beragam tanaman biji-bijian lahan kering.

Bahkan, Pulau Jawa atau dilafalkan *Dawa* pada masa lalu dikenal sebagai penghasil biji-bijian, seperti jawawut, sorgum, dan jelai. Menurut Blench (2012), kata *jawa* dalam bahasa Austroasiatik Aslian-Malaysia artinya sorgum, sedangkan *dawa* dalam bahasa Austronesia berarti *jewawut*.

Penggunaan kata *jawa* untuk biji-bijian berlaku hingga datangnya Zea mays dari Amerika Latin di awal abad ke-19 (Denys Lombard, 2005). Karena biji-bijinya besar, disebutkan jagung atau "jawa agung".

Sekalipun sorgum adalah tanaman asli Afrika, keragaman jenisnya di Indonesia amat tinggi. Amerika Serikat yang kini menjadi produsen sorgum terbesar di dunia, pada 1914 mengimpor 19 benih sorgum dari Jawa (Bureau of Plant Industry US Department of Agriculture, 1917).

Selain biji-bijian, hampir semua daerah memiliki umbi-umbian. Papua, yang pada 2018 dilanda bencana gizi buruk, merupakan pusat umbi. Ada 224 kultivar ubi jalar ditemukan di Lembah Baliem dan Wissel, di Anggi 60 kultivar. Indonesia juga menjadi pusat asal dan keragaman tanaman pisang. Dari 66 jenis pisang (Musa) di dunia, ada 12 jenis di Indonesia.

Ada juga sagu yang di masa lalu tersebar dari Papua, Jawa, dan Aceh. Jejak tertulis tertua keberadaan sagu di Nusantara ialah Prasasti Talang Tuo dari abad ke-7.

Menyambut Hari Pangan Sedunia pada 16 Oktober 2019, bertema "*Our action are our future*", kita harus mendasarkan pemenuhan pangan berbasis keragaman sumber hayati Nusantara. Kita barangkali tak dapat mencapai swasembada beras, tetapi kita seharusnya bisa swasembada pangan.

NEWSPEG = CANTOLAN TULISAN

Jeli melihat momen!

"Menyambut Hari Pangan Sedunia pada 16 Oktober 2019, bertema "Our action are our future", kita harus mendasarkan pemenuhan pangan berbasis keragaman sumber hayati Nusantara. Kita barangkali tak dapat mencapai swasembada beras, tetapi kita seharusnya bisa swasembada pangan."

#3 Kunci

2. Sudut Pandang

Apa yang membuat sebuah tulisan menjadi cerita yang hebat? Apakah itu keindahan bahasanya? Atau data yang kuat? Keduanya penting, tetapi mungkin ada hal lain yang berkontribusi: memberi pembaca perspektif baru yang belum terpikirkan sebelumnya.

Perspective Matters



Stranded on a dessert island,
finally a way out of here!



Lost at sea, finally some land!

SleepyMoose.com

invited

Menentukan Sudut Pandang

#1

1. Anjing menggigit orang
2. Orang menggigit anjing.

Mana lebih menarik perhatian?

Semakin unik (tidak pasaran)
sudut pandangnya akan
semakin menarik

#3 Kunci

Fokus bisa dilatih dengan merumuskan angle/sudut pandang dalam satu kalimat.

2.

Fokus

Contoh:

- Pangan fungsional semakin dibutuhkan karena semakin banyak penyakit terkait pola konsumsi tidak sehat.
- Pangan fungsional yang bersumber dari pangan lokal.

Struktur Op-Ed

Perhatikan newspeg: pengait aktual yang memberi relevansi

1. Judul menarik, bukan click bait: menjawab pertanyaan
2. Pembuka kuat: data, kisah, kutipan
3. Isi: narasi/data/kutipan/argumen
4. Penutup: simpulan, refleksi, ajakan, harapan

Tak Ada Surga di Negeri Tambang

AHMAD ARIF

Pulau Gag kecil saja. Sebuah titik di gugusan Raja Ampat, surga terakhir, begitu kata brosur wisata yang diujakan ke mancanegara. Namun, tak ada surga yang abadi di negeri tambang. Di sini, tanah bisa dikeruk, laut bisa diuruk, dan hak hidup bisa dihapus.

Gag terletak di laut yang sama dengan Piaynemo, ikon Raja Ampat yang sering muncul di layar promosi sebagai gugusan karst yang mencuat dari laut toska. Jarak Gag ke Piaynemo hanya 42,9 kilometer, sejarak Monas ke Bandara Soekarno-Hatta. Tapi, kontrasnya seperti siang dan malam.

Di bawah tanah Gag, yang luasnya cuma 6.500 hektar, terkandung nikel. Dan, sejak itu segalanya berubah. Sebanyak 6.000 hektar pulau ini adalah hutan lindung. Namun, hutan pun bisa dinegosiasikan.

Tahun 2017, pemerintah memberikan izin usaha pertambangan (IUP) kepada PT Gag Nikel (GN), anak usaha BUMN Antam, dengan konsesi 13.136 hektar, melebihi luas Gag.

Kompas, 26 Februari 2022, pernah menulis, "Warna air laut di pesisir Pulau Gag keruh. Sedimen menutupi dasar laut, menepeli lamun, dan menyelimuti karang. Penduduknya gelisah. Para tetua adat menyesal menandatangani surat pelepasan tanah."

Namun, laporan itu lenyap seperti lumpur di dasar laut. Tenggelam bersama ratusan cerita kerusakan lain yang lahir dari demam nikel satu dekade terakhir.

Kini, Gag kembali disorot. Greenpeace Indonesia dan empat pemuda Raja Ampat membentangkan spanduk di konferensi nikel Jakarta, pekan lalu, "Nickel Mines Destroy Lives" dan "Save Raja Ampat from Nickel Mining". Protes damai itu membangkitkan kemarahan warga. Amarah yang sudah lama mengendap.

Namun, narasi tanding segera datang. Menteri ESDM Bahlil Lahadalia terbang ke Gag, Sabtu (7/6/2025). Katanya laut masih biru, ikan masih banyak, warga mendukung. Dirjen Minerba Tri Winarno menyahut, "Sedimentasi tidak ada. Tambang tidak masalah."

Pada Selasa (10/6), pemerintah mencabut IUP empat perusahaan tambang di Raja Ampat, di Pulau Manyafun, Batangpele, Kawe, dan Manuran. Akan tetapi, Gag tetap dibiarkan. Alasannya, bukan bagian dari Geopark Raja Ampat.

Nasib pulau kecil

Gag mungkin digariskan di luar *geopark* yang dibuat setelah izin tambang, sekalipun berjarak hanya 5 kilometer. Jangan lupa, mayoritas wilayah pulau ini berstatus hutan lindung, yang menurut Undang-Undang Nomor 41 Tahun 1999 semestinya terlarang untuk tambang terbuka. Namun, entah bagaimana, PT GN dapat pengecualian.

Lebih jauh lagi, Gag tergolong pulau kecil menurut UU No 27/2007 *juncto* UU No 1/2014 tentang Pengelolaan Wilayah Pesisir dan Pulau-Pulau Kecil. Luasnya jauh di bawah batas 200.000 hektar. Maka, secara hukum, penambangan di sana semestinya dilarang.

Akan tetapi, di negeri ini, tafsir hukum milik

penguasa, bukan rakyat.

Gag bukan satu-satunya pulau kecil yang ditambang. Setidaknya 35 pulau kecil Indonesia telah dikuasai tambang, termasuk Wawonii dan Sangihe. Data Jaringan Advokasi Tambang (Jatam) mencatat, 195 izin pertambangan nikel, kuarsa, kapur, hingga batubara dengan luas konsesi 351.933 hektar telah mencaplok puluhan pulau kecil.

Padahal, pulau kecil ibarat tubuh rapuh. Sekali digali, ia tak sembuh. Ia tak punya ruang untuk bersembunyi. Ketika tambang masuk, seluruh pulau, baik daratan maupun lautnya, berubah jadi luka abadi.

Tambang memperparah kerentanan pesisir yang sudah lama terancam oleh krisis iklim dan kenaikan muka laut. Data Kementerian Kelautan dan Perikanan (2011) menyebut 28 pulau kecil telah tenggelam dan 24 lainnya terancam hilang. Jumlah itu akan bertambah pesat jika tambang terus dibiarkan.

Dan, tambang nikel bukan sekadar lubang di tanah. Ia mencederai ekosistem, memutus rantai makanan. Janjinya kesejahteraan, tapi yang datang kerap berupa air tak bisa diminum, tanah tak bisa ditanami, laut cemar. Di Teluk Weda, Maluku Utara, tambang meninggalkan arsenik dan merkuri dalam ikan serta darah warga.

Pulau-pulau kecil itu juga bukan tanah kosong. Di sana ada warga, ada sejarah, ada budaya yang lebih tua daripada republik ini. Maka, ini bukan hanya soal lingkungan, ini soal keadilan ruang. Ruang hidup. Ruang pangan. Ruang leluhur. Sekali tambang masuk, semua itu runtuh.

Dan, ini bukan sekadar wacana. Sudah ada hukumnya. Pasal 35 huruf k UU No 27/2007 melarang tambang di pulau kecil jika merusak lingkungan dan mengusir warga. Mahkamah Agung dan Mahkamah Konstitusi sudah mengeluarkan putusan tegas melarang tambang di pulau kecil, putusan yang telah berkekuatan hukum tetap.

Namun, sejauh ini, putusan tinggal dokumen. Hanya berdampak di atas kertas perizinan. Di lapangan, tambang tetap bekerja, alat berat tetap menggali. Di Sangihe dan Wawonii, misalnya, meski warga menang di pengadilan, perusahaan tak pernah perd.

Jadi, Gag bukan cuma soal batas *geopark*. Ia soal logika dasar dan moral, tidak semua yang bisa ditambang mesti ditambang. Negeri ini terlalu luas untuk merasa kerdil, terlalu kaya untuk jadi miskin jika tak menambang pulau-pulau kecilnya.

Padahal, masalah di negeri ini adalah korupsi sumber daya alam dan ketimpangan sosial serta ekonomi. Tapi, tetap saja yang selalu dikorbankan adalah yang paling lemah, pulau kecil, warga kecil, suara kecil.

Maka pertanyaannya, apa bedanya ini dengan praktik kolonial? Dulu, penjajah datang dengan senapan. Kini, korporasi datang dengan izin tambang. Bahkan, VOC tak pernah mengaku mewakili rakyat. Tapi, hari ini, pejabat yang memberikan izin tambang mengibarkan bendera Merah Putih sambil menggali lubang kematian, dan berteriak, "Jangan jadi antek asing!"

Judul

Lead

Pulau Gag kecil saja. Sebuah titik di gugusan Raja Ampat, surga terakhir, begitu kata brosur wisata yang diujakan ke mancanegara. Namun, tak ada surga yang abadi di negeri tambang. Di sini, tanah bisa dikeruk, laut bisa diuruk, dan hak hidup bisa dihapus.

Argumen

Gag tergolong pulau kecil menurut UU No 27/2007 *juncto* UU No 1/2014 tentang Pengelolaan Wilayah Pesisir dan Pulau-Pulau Kecil. Luasnya jauh di bawah batas 200.000 hektar. Maka, secara hukum, penambangan di sana semestinya dilarang.

Apa bedanya ini dengan praktik kolonial? Dulu, penjajah datang dengan senapan. Kini, korporasi datang dengan izin tambang. Bahkan, VOC tak pernah mengaku mewakili rakyat. Tapi, hari ini, pejabat yang memberikan izin tambang mengibarkan bendera Merah Putih sambil menggali lubang kematian, dan berteriak, "Jangan jadi antek asing!"

#1. Judul yang Menarik

- Judul adalah pintu pertama tulisan.
- 80% pembaca hanya membaca judul.
- Judul menentukan apakah orang mau membaca lebih lanjut atau tidak.
- Di media online, judul yang kuat = klik, diskusi, dan dampak.

- **Spesifik**, bukan umum atau kabur
- **Punya nada (tone)**: bisa serius, lucu, tajam, atau ironis
- **Mengandung kejutan atau paradoks**
- **Berupa pertanyaan, sikap, atau janji pembahasan**
- Sering kali **menggunakan**:
 - Metafora / Imaji
 - Kata tanya / kutipan
 - Kontras (X vs Y)

#2. Pembuka kuat

Lead, merupakan satu paragraf pertama di awal tulisan yang bisa membuat pembaca memutuskan meneruskan membaca atau sebaliknya menghentikannya. Oleh karena itu, penulis yang baik akan benar-benar memikirkan lead yang menarik.

Fungsi Lead

- Membangun suasana atau nada tulisan
 - Menggambarkan peristiwa atau situasi nyata
 - Mengajukan pertanyaan atau pernyataan tajam
 - Memancing rasa ingin tahu atau konflik
- Lead yang baik tidak menjelaskan segalanya, ia justru membuka ruang berpikir.

Dalam tulisan populer, lead adalah jebakan yang sah, untuk membuat pembaca terus membaca.

#3. Isi

Op-Ed yang baik saat dibaca menggugah pembaca, bukan menggurunya.

- Menjelaskan topik dengan cara yang dekat dan relevan
- Menawarkan sudut pandang atau sikap penulis
- Menggugah pikiran atau emosi pembaca
- Menyajikan fakta, data, cerita, atau analisis secara menarik
- Bisa mengajak berpikir atau merasakan sesuatu yang baru

.....

Selain kesadaran konsumen, permintaan pangan fungsional dipicu menuanya populasi di dunia. Industri makanan fungsional pertama kali dikenalkan di Jepang pada 1980-an dan dikembangkan untuk mengurangi biaya kesehatan.

Marry K Schmidl, Presiden International Union of Food Science and Technology mengatakan, Kini, penuaan populasi terjadi di semua negara sehingga permintaan pangan fungsional meningkat. Nilai pasar pangan fungsional dan pangan sehat diperkirakan 670 miliar dollar AS pada 2024.

Teruo Miyazawa, profesor ilmu pangan dari Universitas Tohoku, Jepang, mengatakan, usia harapan hidup penduduk di Jepang 86,61 tahun bagi perempuan dan untuk laki-laki 80,21 tahun. Usia sehat bagi perempuan rata-rata 74,21 tahun dan laki-laki 71,9 tahun.

”Kesenjangan usia sehat dan harapan hidup itu menyebabkan besarnya biaya kesehatan,” katanya. Rata-rata sepertiga dari biaya kesehatan di Jepang demi mengatasi penyakit terkait gaya hidup. Biaya kesehatan itu bisa ditekan dengan lebih banyak berolahraga dan menyediakan makanan sehat.

Atas dasar itu, sejak 1991 Pemerintah Jepang mengakui dan mengatur makanan yang memiliki fungsi kesehatan spesifik (FOSHU/Food for Specified Health Uses). Makanan sehat (FOSHU) bagi mereka yang ingin menjaga kesehatan, termasuk mengendalikan tekanan darah atau kolesterol. Produk FOSHU boleh dijual setelah diverifikasi Pemerintah Jepang.

Pada 2001, Jepang menerbitkan aturan makanan yang diklaim punya fungsi nutrisi tambahan (Foods with Nutrient Function Claim/FNFC) dan pada 2015 mengenai makanan fungsional (Foods with Function Claims (FFC). Beda dengan FOSHU, klaim FFC tak perlu diverifikasi pemerintah, tetapi harus didukung bukti saintifik dan melalui uji klinik.

Kini, lebih dari 1.000 ragam makanan dengan label kesehatan diproduksi dan diedarkan di Jepang, dari beras hipoalergi, minuman probiotik, hingga minuman kalsium. Pada 2019, nilai pasar pangan sehat di Jepang 1.450 miliar yen dan makanan dengan klaim kesehatan 900 miliar yen....

Isi Op-Ed yang Sebaiknya Dihindari

❌ Terlalu Promosi/Advertoria

“Produk X adalah satu-satunya solusi untuk kesehatan Anda! Konsumsilah setiap hari dan rasakan perbedaannya.”

❌ Tanpa Data atau Fakta Pendukung

““Pangan fungsional jelas lebih sehat, jadi kita harus memakannya lebih sering.”

❌ Clickbait atau Sensasional

“Rahasia panjang umur yang disembunyikan dari rakyat: makanlah pangan ini setiap hari!”

❌ Menggurui atau Merendahkan

“Hanya orang bodoh yang tidak memanfaatkan pangan fungsional.”

Isi Menarik	Isi Membosankan / Lemah
Punya tokoh, cerita, atau konflik nyata	Hanya berisi statistik atau teori umum
Ada suara atau sikap penulis	Netral tanpa arah
Gaya bahasa hidup dan bercerita	Kaku dan penuh jargon
Menghubungkan isu besar ke kehidupan	Jauh dari konteks pembaca
Mengajak berpikir atau merasa	Hanya menyampaikan, tidak menggugah

Op-Ed yang baik bukan hanya menyampaikan *apa* yang kamu tahu, tapi *bagaimana* kamu bercerita dan menyampaikan sikap.

Tulis seolah kamu bicara pada seseorang yang cerdas, peduli, tapi tidak tahu apa-apa soal topikmu.

#3. Penutup

Bagian Terakhir yang Justru Paling Diingat

Penutup adalah kesan terakhir yang tertinggal di pikiran pembaca.

Di sinilah argumen dikuatkan, refleksi ditawarkan, atau ajakan disampaikan.

Penutup yang kuat bisa membuat tulisanmu:

- Menggugah
- Mengendap
- Menggerakkan

Lead Padat dan berdampak

- Bukan mengulang lead, tapi menyambung secara reflektif
- Menutup dengan emosi, makna, atau ajakan
- Bisa menggunakan:
 - Kutipan
 - Pertanyaan retorik
 - Pernyataan menggelitik
 - Imaji atau metafora yang kuat

Tutup esaimu seolah kamu meninggalkan sesuatu di benak pembaca; entah itu pertanyaan, keresahan, harapan, atau bahkan kemarahan.

A hand holding a pen, writing in a notebook. The image is overlaid with a dark blue geometric shape that covers the right side and top. The text 'Terima kasih!' is written in white on the dark blue background.

Terima
kasih!
