

PKBM Berdayakan Masyarakat Pedesaan

PUSAT Kegiatan Belajar Masyarakat (PKBM) tak hanya mempunyai program Pendidikan Kesetaraan (Paket A, B dan C). Namun dengan Kurikulum Merdeka PKBM, ada pula program-program lain seperti seni budaya, prakarya dan pemberdayaan.

Hal ini seperti diungkap salah satu pengajar di PKBM Panca Usaha, Balecat, Gamping, Sleman, Irianti SPd. Ia sendiri biasa mengampu mata pelajaran terkait prakarya, misalnya teori dan praktik membuat aneka produk kerajinan. Sedangkan yang seni budaya, misalnya membuat karya-karya seni rupa.

"Kalau yang pemberdayaan di PKBM Panca Usaha punya ciri khas, yakni batik ciprat. Dalam tahapan membuat batik banyak menggunakan kuas, tapi canting juga sering digunakan," ungkap Irianti, Jumat (30/6/2023).

Irianti yang akrab disapa Bu Ir menambahkan, pada tahun ajaran 2023/2024 siswa PKBM Panca Usaha total kisaran 400 siswa (dari paket A, B dan C). Pihaknya, bahkan sinergi dengan sejumlah pondok pesantren, jika ada santri maupun ustadz yang ingin belajar di PKBM.

Adapun gedung PKBM Panca Usaha berada di kawasan Ngaran, Balecat. Dalam seminggu biasa masuk tiga hari, yakni Jumat, Sabtu dan Minggu (mulai pukul 13.00 sampai 17.00 WIB). Jumlah total gurunya ada 17 orang. Sebagian masih mengajar di sekolah-sekolah formal dan sebagian lagi sudah pensiun.

Ditemui terpisah, Wajiyono guru di PKBM Mandiri, Banyuraden, Gamping mengungkapkan, keberadaan PKBM tak dapat dipandang sebelah mata. Pasalnya, dapat menjadi suatu wadah berbagai kegiatan pembelajaran masyarakat diarahkan pada pemberdayaan potensi untuk



Ketrampilan membuat dan menjahit busana tradisional menjadi salah satu materi yang diminati peserta PKBM.

memgerakkan pembangunan di bidang sosial, ekonomi serta seni-budaya.

"Peran berbagai pihak untuk mendukung majunya suatu PKBM sangat penting. Syukur ada perusahaan-perusahaan swasta ikut menjadi sponsor, sehingga potensi-potensi yang dimiliki suatu PKBM terus bisa berkembang," paparnya.

Diungkap Yono, PKBM Mandiri pun pernah mendapat sponsor dari suatu perusahaan swasta yang bergerak dalam bidang minuman kemasan. Namun, sudah tak berlanjut lagi. Ketika ada sponsornya sejumlah mata pelajaran, misalnya tata boga dan tata busana juga dapat dilaksanakan.

"Saya sendiri biasa mendapat amanah mengajar prakarya terkait bidang menjahit. Kebetulan dulu saya pernah bekerja di perusahaan pembuatan sarung tangan, pernah menjadi penjahit di perusahaan konveksi dan saat ini punya usaha jahit sendiri," ungkap Yono.

Ketika mengajar menjahit di PKBM Mandiri, antara lain ada teori membuat pola pakaian/fashion, memotong kain, hingga menjahit. Dalam waktu satu

semester diharapkan sudah bisa membuat lima produk, yakni hem (baju), celana panjang, rok, dress dan jaket almamater.

"Adanya Kurikulum Merdeka PKBM saya sangat setuju, hal ini juga sesuai dengan tujuan PKBM, misalnya untuk memperluas kesempatan warga masyarakat, khususnya yang tidak mampu untuk meningkatkan pengetahuan," urainya.

Selain pengetahuan, lanjut Yono, juga keterampilan dan sikap mental yang diperlukan untuk mengembangkan diri dan bekerja mencari nafkah bagi para peserta. Ia sendiri selain mengajar di PKBM Mandiri juga memiliki usaha jahit. Promosi atau pemasaran usahanya lebih banyak gethok tular.

"Alhamdulillah, beberapa pesanan jahitan biasa saya terima. Sebagai contoh pakaian surjan yang menggunakan kain motif batik. Usaha bidang menjahit pun cocok ditekuni warga yang tinggal di pedesaan mulai dari generasi muda hingga dewasa," tambahnya. (Sulistyanto)

Cegah Kerugian Kolum Lele Akibat Cuaca Ekstrem

CUACA ekstrem plus sangat terasa akhir-akhir ini. Jika tak dilakukan antisipasi, kondisi tersebut bisa berimbas kerugian bagi para peternak ikan lele. Sebab salah satu penyebab ikan lele mati adalah stres. Stres tersebut bisa disebabkan oleh faktor cuaca yang sedang berlangsung.

Musim hujan ataupun musim panas yang terlalu ekstrem bisa menyebabkan ikan stres. Oleh karena itu, perlu merawat ikan lele sambil memerhatikan kondisi cuaca yang sedang berlangsung.

Benih ikan lele lebih rentan mengalami stres akibat perubahan cuaca yang ekstrem. Ikan yang sudah stres akan terlihat menumpuk di pojok kolam dengan posisi kepala menggantung ke atas.

Pada dasarnya faktor cuaca yang paling bisa menyebabkan ikan lele stres adalah pergantian suhu yang terjadi secara mendadak. Ikan yang sudah stres harus segera ditangani agar tidak mati. Kalau sudah mati, malah akan menyebabkan kerugian yang harus ditanggung pembudidaya.

Saat musim panas berlangsung dengan cuaca yang ekstrem, disarankan untuk menghindari

kontak langsung antara kolam terpal dan panas bumi dengan cara memberikan sekam atau serbuk gergaji sebagai alas kolam. Cara tersebut sangat berguna untuk menghindari perubahan suhu di dalam kolam saat cuaca di luar sedang sangat terik.

Pemberian serbuk gergaji atau sekam padi sebagai pelapis antara tanah dengan terpal—pada kolam terpal—sifatnya pencegahan jangka panjang terhadap pengaruh buruk panas bumi terhadap kesehatan lele.

Sedangkan sebagai antisipasi tambahan bisa melakukan treatment air. Turunkan suhu kolam dengan menambahkan air yang sudah diendapkan terlebih dahulu selama 2-3 hari ke dalam kolam hingga 50 persen.

Sebaiknya, buat kolam ikan di bawah pohon atau tempat teduh lainnya untuk menghindari kolam terkena intensitas cahaya matahari yang terlalu tinggi. Atau, bisa memberikan atap yang terbuat dari terpal atau asbes di atas kolam.

Jika budidaya dilakukan di dalam ruangan tertutup seperti bekas gudang atau teruan, harus dipastikan ventilasi udara ruangan tersebut sudah cukup

baik. Hal ini bertujuan agar sirkulasi udara bisa berjalan lancar dan tidak terjadi penumpukan uap panas di dalam ruangan.

Sebaiknya, gunakan kipas penguangan untuk ruangan yang digunakan sebagai tempat budidaya ikan lele. Kipas tersebut berguna untuk mengeluarkan udara panas keluar ruangan. (Dar)



Kolam terpal rawan terpengaruh cuaca ekstrem.

EMPON-EMPON

Daun Kemuning Sembuhkan Rematik

SECARA umum kemuning merupakan salah satu tanaman hias, dengan bunga warna putih harum semerbak. Mudah tumbuh dimana pun, baik kebun, pematang sawah atau pekarangan.

Hal ini karena tanaman kemuning terutama daunnya mengandung tanin, geroniok, Carren-3, bisabolene, paniculatine, dan cantik, yang dipercaya mampu dan menjaga data tahan tubuh dan mencegah berbagai penyakit.

Mengobati rematik, sendi merupakan hubungan tulang yang membuat sistem gerak pada manusia. Disebut persendian atau matrikulasi, berperan penting sebagai proses gerak yang dilakukan manusia. Juga berfungsi untuk mempertahankan kelenturan tubuh, sehingga seseorang tidak dapat melakukan gerakan.

Selain itu proses gerakan persendian juga dilapisi minyak sendi, apabila habis bisa menyebabkan rematik atau radang sendi. Rematik atau radang persendian, disebabkan karena sistem kekebalan tubuh menyerang jaringannya sendiri.

Gejala paling umum yang sangat dirasakan saat mengalami rematik yakni merasakan nyeri sendi, kaku dan bengkak. Rematik apabila tidak segera diatasi,

dapat menimbulkan serangan pada kulit, paru-paru hingga jantung.

Salah satu cara mengatasi rematik, dengan daun kemuning. Caranya, ambil beberapa lembar daun kemuning kemudian rebus dengan air secukupnya sampai mendidih.

Senyawa yang ada pada daun kemuning, dipercaya bisa mengatasi rematik. Minum secara rutin, sampai rasa nyeri sendi hilang.

Mencerahkan kulit, mengonsumsi daun kemuning dapat menghaluskan dan mencerahkan kulit. Daun kemuning, sudah dipakai para leluhur sejak zaman dulu untuk perawatan kulit. Caranya, ambil beberapa lembar daun kemuning kemudian cuci yang bersih, tumbuk sampai halus.

Selanjutnya luruskan bahan tersebut, pada kulit sampai rata sebelum tidur. Mengatasi peradangan, daun kemuning memiliki kandungan zat aktif yang dipercaya efektif mampu meredakan gejala peradangan. Caranya cukup mudah, rebus beberapa lembar daun kemuning dan



Pohon kemuning. KR-Sutopo Sgh

konsumsi secara rutin.

Kecuali itu, daun kemuning juga bermanfaat untuk mengobati luka terbuka. Tumbuk beberapa lembar daun kemuning sampai halus, kemudian bubuhkan bagan tersebut pada tempat luka yang terbuka. Bisa dilakukan, sampai luka betul-betul kering tanpa infeksi.

Mengobati sakit gigi, salah satu gangguan yang sering dialami banyak orang adalah sakit gigi. Salah satu cara untuk mengobati sakit gigi, adalah menggunakan daun kemuning. Caranya, ambil selebar daun kemuning, cuci bersih untuk diambil airnya. Kemudian panaskan, dan oleskan pada gigi yang sakit. (Sutopo Sgh).

TANAMAN berkhasiat yang biasa dimanfaatkan bagian daunnya cukup beragam. Salah satunya, yakni tanaman saga dengan ukuran daun kecil-kecil dan berwarna hijau.

Para pemilik tanaman ini pun tak perlu repot-repot merawatnya, sebab tak mudah terkena penyakit. Ketika sudah ditanam di tanah yang subur akan tumbuh dengan baik, bahkan bisa merambat ke mana-mana.

Sedangkan pemanfaatan daun saga untuk kesehatan, seperti diungkap Harjanto yang tinggal di kawasan Sidoluhur Sleman, misalnya untuk mencegah dan melawan sariawan. Resep yang diterapkan dapat dengan membaca di berbagai literatur maupun hasil gethok tular.



Daun saga punya khasiat sembuhkan sariawan. KR-Sulistyanto

batuk kering. Resep sederhananya, yakni cukup mengombinasikan daun saga dengan buah pace yang sudah masak.

Kedua bahan ini setelah dicuci bersih menggunakan air mengalir lalu ditumbuk sampai halus. Hasilnya direbus dengan empat gelas air bersih sampai mendidih. Setelah itu disaring dan air penyaringan diminum ketika dalam keadaan masih hangat. Dengan izin Yang Maha Kuasa, batuk kering akan segera sembuh tanpa perlu membeli obat berbahan kimia.

"Selain saga, tanaman katuk juga mempunyai khasiat kesehatan dan mudah perawatannya. Untuk memperbanyak tanaman bisa cukup dengan setek batang," ungkap Janto yang juga Ketua Badan Usaha Milik Kalurahan (BumKal) Luhur Sembada.

Menurutnya, ketika bisa rutin mengonsumsi olahan daun katuk antara lain dengan dicampurkan pada sayuran sop akan bisa mendukung kesehatan kulit secara alami. Bahkan, ikut membantu memperlancar air susu ibu (ASI). Selain itu daun katuk juga mempunyai kandungan vitamin A sehingga ikut mendukung kesehatan mata serta pertumbuhan sel di tubuh.

Selain itu ada herbalis yang memanfaatkan daun-daun katuk dengan dikeringkan dahulu. Daun katuk kering, misalnya dijadikan teh kesehatan yang bisa dikombinasikan dengan bahan berkhasiat lain. Masih ada lagi yang memproses menjadi wujud serbuk (bubuk). (Sulistyanto)

Kedaulatan Rakyat

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. **Direktor Utama:** M Wirmon Samawi SE MIB. **Direktur Pemasaran:** Fajar Kusumawardhani SE. **Direktur Keuangan:** Imam Satriadi SH. **Direktur Umum:** Yuriya Nugroho Samawi SE MM MSc. **Direktur Produksi:** Baskoro Jati Prabowo S.Sos.

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 SPd, Joko Budhiarto, Mussahada, Drs Widyo Suprayogi. **Manajer Produksi Redaksi:** Ngabdul Wakid. **Redaktur:** Dra Hj Fadmi Sustitwi, Benny Kusumawan, Drs H Hudono SH, Drs Swasto Dayanto, Husein Effendi SSI, Hanik Atfiati, MN Hassan, Drs Jayadi K Kastari, Subehan Mustafa, Drs Hasto Sutadi, Muhammad Fauzi S.Sos, Drs Mukti Haryadi, Retno Wulandari S.Sos, H M Sobirin, Linggar Sumukti, Daryanto Widagdo, Latief Noor Rochmans. **Fotografer:** Efly Widjono Putro, Surya Adi Lesmana. **Gratis:** Joko Santoso SSn, Bagus Wijanarko. **Sekretaris Redaksi:** Dra Hj Supriyatin.

Pemimpin Perusahaan: Fajar Kusumawardhani SE. **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, iklankrk23@yahoo.com, iklankrk13@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 Raya Yogya - 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. Wakil Kepala Perwakilan: Hariyadi Tata Raharja.

Wartawan: H Ishaq Zubaedi 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 Pujianto 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