

Kebutuhan Nila Merah Tinggi BUMKal Ikut Geluti

IKAN air tawar jenis nila sudah tak asing lagi di masyarakat. Terutama di kawasan pedesaan, kolam-kolam untuk memelihara nila merah bisa di pekarangan rumah maupun areal persawahan.

Tak jarang pula, sebagian warga membentuk suatu kelompok pembudidaya ikan lalu menyewa lahan tanah kas kalurahan (desa). Semangat memelihara atau membudidayakan nila merah kian meningkat pula ketika pandemi Covid-19 belum melandai.

Bahkan ada beberapa Badan Usaha Milik Kalurahan (BUMKal) menggeluti budidaya nila merah. Faktor pendorongnya, antara lain baik nila ukuran benih maupun siapan konsumsi sama-sama mudah dipasarkan. Ketika dijadikan olahan, daging nila merah bertekstur lembut, tak banyak duri dan banyak mengandung nilai gizi.

Hal tersebut seperti diungkap salah satu pengelola BUMKal Sumberagung Moyudan Sleman, Yuswanto. Pihaknya mulai menebar benih nila merah perdana pada 2021 silam. Ketika pandemi Covid-19 belum mereda, kebutuhan nila merah termasuk tinggi, sebab diyakini dapat mendukung imunitas tubuh.

"Jumlah yang memelihara nila merah juga tinggi, sehingga kami mantap untuk biasa menyediakan benih nila merah maupun yang sudah layak konsumsi," ungkap Yuswan, Jumat (3/2).

Kebutuhan benih nila terutama satu kilogram berisi 50-60 ekor (glondhong) termasuk tinggi. Sedangkan yang untuk konsumsi biasa berisi dari dua sampai enam ekor per kilogram. Selain masyarakat umum, pihak-pihak yang membutuhkan nila merah, misalnya pedagang ikan di pasar, pengelola usaha kuliner dan pemancingan.

Hal tersebut semakin menegaskan,



Stok nila merah ukuran konsumsi siap dipasarkan.

KR-Sulistiyanto

budidaya nila merah punya prospek bagus. Apalagi ketika jumlah pemilik usaha kuliner bertambah dan memiliki menu masakan berbahan nila merah. Belum lagi, saat suasana pergantian tahun dan mendekati Idul Fitri, tingkat kebutuhan nila merah semakin tinggi.

"Kami banyak mendorong pula agar semakin banyak warga di pedesaan bisa membudidayakan nila merah. Semakin banyak jumlahnya akan semakin bagus," tandas Yuswan.

Ketika jumlah pembudidaya nila bertambah, lalu stoknya di pasaran banyak, diharapkan harga nila merah dapat terjangkau berbagai kalangan. Artinya pula gemar makan ikan tak hanya sebatas warga dengan tingkat ekonomi menengah ke atas.

Hal senada diungkap pula oleh pelaku jual-beli ikan air tawar asal Ambarketawang Gamping Sleman, Angga Nur Setiawan. Pasalnya, dengan stok nila semakin banyak, tak menjadikan ia was-was jika sampai kekurangan stok.

Selain itu, tak perlu juga mendapat pasokan nila merah dari luar daerah.

"Tetangga sekitar saya, termasuk juga bapak saya banyak saya semangati untuk memelihara ikan dengan baik, terutama jenis nila merah. Bisa di kolam tanah, bak kolam maupun kolam terpal," terangnya.

Selain nila merah, lanjut Angga, nila hitam maupun silver banyak juga dipelihara warga. Bahkan ada pedagang ikan yang biasa mendapat pesanan nila hitam, sebab ada yang meyakini dagingnya lebih gurih. Sedangkan nila merah dan silver biasa juga yang sekadar sebagai hiburan, misalnya dipelihara di kolam taman.

"Saya biasa juga menerima pesanan dari tempat-tempat kuliner yang dikelola oleh BUMKal, misalnya yang ada di Tridadi Sleman. BUMKal setempat sudah memelihara nila merah, tapi untuk hiburan saja ditempatkan di kolam kompleks kuliner," jelas Angga.

(Sulistiyanto)

KWT Kalurahan Sumberrahayu Bentuk Forkom

SEMANGAT berkegiatan di bidang pertanian oleh para perempuan, geloranya sangat terasa. Khususnya di wilayah kabupaten Sleman. Hal ini dibuktikan dengan berdirinya ratusan kelompok wanita tani (KWT) yang tersebar di seluruh Sleman.

Tentu ada harapan, keberadaan mereka tak hanya sesaat dan mumpung ada keberpihakan dari pemerintah dengan mengucurkan berbagai program pemberdayaan dengan sasaran KWT. Namun benar-benar semangat untuk mengeksplorasi potensi sumberdaya di sektor pertanian.

Seperti di kalurahan Sumberrahayu, Moyudan, Sleman yang terdiri dari 15 padukuhan mempunyai 6 Kelompok Wanita Tani yakni KWT Mekar Rahayu Padukuhan Kembangan, KWT Sumber Rejeki Padukuhan Karangemasan-Dagen, KWT Mekar Lestari Padukuhan Goser, KWT Medianiya Padukuhan Gamplong 3, KWT Ngudi Rejeki Padukuhan Saren, dan KWT Sangubanyu Padukuhan Sangubanyu.

Setiap kelompok rata-rata beranggota 20 orang, sedangkan kegiatan yang dilakukan umumnya penanaman sayuran, buah-buahan baik di lahan garapan atau secara hidroponik. Untuk memudahkan dan mempercepat komunikasi, pada tanggal 22 September 2022 di bentuk Forum Komunikasi (Forkom) kelompok wanita tani se Kalurahan Sumberrahayu dengan ketua Darini SPd.

"Forkom bertujuan memudahkan dan mempercepat komunikasi antar kelompok, juga mempersatukan kegiatan," ujar Darini, Jumat (3/2-2023).

Contohnya, saat ini umumnya kelompok baru melakukan penanaman, kedepan forkom akan menggelar pelatihan olah pangan hasil produk sehingga kualitasnya terjaga untuk peningkatan kesejahteraan anggota khususnya dan masyarakat pada umumnya.

Menurut Darini, pihaknya selalu meminta pendampingan Petugas Penyuluh Lapangan (PPL) agar kegiatan kelompok bisa bermanfaat dan punya 'greet' mengembangkan hasil produknya.

Untuk mendukung hal tersebut, setiap Jumat Legi diselenggarakan pertemuan forkom tempatnya bergiliran di tempat kelompok.

Pokok bahasan dalam pertemuan tersebut, selain meningkatkan penanaman di lahan garapan kelompok yang minimal 200 meter persegi, juga mencari solusi bila ada kendala di lapangan misalnya bibit, pupuk dan obat hama tanaman. Agar tidak jenuh, juga diadakan arisan sebagai perekat silaturahmi anggota.

Pemerintah Kalurahan Sumberrahayu mengapresiasi kegiatan kelompok, misalnya dengan pemberian bantuan bibit cabai, bawang merah, terong dan lain sebagainya.

Kendala yang dihadapi menurut Darini, di bidang keuangan. Hal ini semua masih dilakukan secara mandiri, untuk itu perlu adanya kerjasama pihak lain guna menunjang kegiatan. (Sutopo Sgh)



KR-Sutopo Sgh

Anggota KWT Mekar Rahayu panen kangkung.

EMPON-EMPON

Biji Durian Stabilkan Jantung



KR-Dok

Biji durian berkhasiat menambah stamina, menguatkan otot dan tulang. Dalam biji durian terdapat vitamin khusus untuk tulang dan gigi. Biji durian juga

mampu memberikan perlindungan pada sel tubuh.

Biji durian juga baik untuk kesehatan jantung. Jantung merupakan bagian tubuh yang berpotensi terkena penyakit serangan jantung yang tiba-tiba datang tanpa diketahui terlebih dahulu. Hal tersebut bisa terjadi karena kurangnya asupan gizi dari makanan yang Anda konsumsi. Solusi sehat terbaik untuk masalah ini yaitu dengan mengonsumsi biji durian.

Cara pemanfaatan biji durian bagi kesehatan sangat mudah. Cukup direbus, lalu dimakan, ini cara lebih aman, Apabila ingin lebih variatif, bisa diolah menjadi keripik. (Dar)

berkhasiat menyehatkan sel tubuh. Jaringan sel tubuh merupakan bagian dari dalam tubuh yang memiliki potensi terkena penyakit cukup besar, terutama dari serangan sel kanker akibat paparan radikal bebas. Biji durian mengandung banyak senyawa sehat yang

SEKARANG sedang musim durian. Banyak orang berburu buah yang dikenal punya citarasa dan bau khas itu. Padahal, sebenarnya yang punya manfaat bagi kesehatan adalah biji durian. Sedangkan daging buahnya sekedar menjadi santapan yang memberi kenikmatan sesaat.

Daun Randu Remajakan Kulit

DAUN randu atau kapuk, ternyata memiliki banyak khasiat untuk kesehatan. Daun randu mengandung flavonoid, saponin, dammar, hidrat, tanin, dan senyawa lemak. Semua kandungan tersebut memiliki khasiat masing-masing yang mampu menyembuhkan berbagai macam penyakit.

Khasiat daun randu antara lain sebagai bahan herbal untuk mengatasi panas dalam. Senyawa dalam daun ini sangat ampuh meredakan tenggorokan

yang sakit akibat penyakit panas dalam.

Khasiat daun randu yang selanjutnya yaitu sebagai obat untuk mengatasi batuk. Daun ini mampu meredakan gatal pada tenggorokan akibat batuk. Dahak pun akan mudah untuk dikeluarkan dari tubuh.

Selain itu, daun randu untuk kesehatan mulut yaitu menjaga berbagai macam infeksi yang bisa timbul di daerah mulut, contohnya sariawan. Untuk menjaga kesehatan mulut,

gunakan air rebusan daun randu untuk berkumur.

Untuk menjaga kesehatan mata, air rebusan daun randu digunakan untuk mengompres mata. Senyawa dalam daun ini sangat ampuh untuk dijadikan obat mata. Selain menyehatkan mata, daun ini juga akan mengatasi berbagai infeksi atau penyakit di mata.

Khasiat daun randu juga bagus untuk mempercepat penyembuhan luka dan menghilangkan bekasnya.. (Dar)

Daun Sambilata Turunkan Demam

DAUN sambilata sudah akrab ditelinga masyarakat pedesaan, karena rasa pahit yang tinggi 'nyetheg' namun banyak khasiat untuk kesehatan tubuh. Senyampang maraknya obat tradisional, kini tanaman ini banyak dibudidayakan oleh Kelompok Wanita Tani (KWT), dasawisma, ibu-ibu PKK atau pun petani secara mandiri sebagai tanaman obat keluarga (Toga).

Dalam 'Serat Jampi Jawi' yang berisi hampir 261 resep 'Jamu Jawa' atau tradisional, salah satunya menyebut daun sambilata dan manfaatnya untuk kesehatan. Daun sambilata bermanfaat meningkatkan imunitas tubuh, membantu memperbaiki sekaligus merangsang perma sel darah putih sehingga mampu lebih efektif dalam melawan virus dan kuman yang menjadi penyebab infeksi pada tubuh.

Menurunkan demam, salah satu reaksi tubuh akibat peradangan biasanya

demam. Hal ini terjadi karena tubuh terkena infeksi, baik karena virus, bakteri maupun zat berbahaya yang lain. Kandungan antiinflamasi pada daun sambilata, membantu menurunkan demam secara alami. Selain itu karena sifatnya antibakteri dan antivirus, sangat membantu menurunkan penderitanya.

Meredakan peradangan, seseorang yang mengalami peradangan biasanya merasakan tidak enak badan, seperti demam, nyeri atau bengkak pada bagian tubuh tertentu. Untuk meredakan sekaligus mempercepat kesembuhan, dapat mengonsumsi makanan yang bersifat anti peradangan seperti daun sambilata. Hal ini karena mengandung sejumlah senyawa antiinflamasi, termasuk saponin, terpenoid, tannin dan flavonoid.

Menurunkan tekanan darah tinggi, mengonsumsi daun sambilata dalam bentuk teh, jamu salah satu solusi. Tumbuhan ini dapat memperlebar pembuluh darah, sehingga aliran darah lebih lancar dan tekanan darah menjadi lebih

stabil. Hanya perlu hati-hati dan waspada, bila berlebihan dalam mengonsumsi membawa efek samping penurunan tekanan darah atau hipotensi.

Mengontrol gula darah, kadar glukosa atau gula berlebih pada darah dapat menyebabkan risiko penyakit diabetes. Mengonsumsi daun sambilata akan mampu membantu mengontrol gula darah menjadi stabil, hal ini karena mampu membantu menurunkan kadar glukosa, trigliserida dan kolesterol.

Meredakan panas dalam, mengonsumsi daun sambilata mampu membantu meredakan gejala panas dalam seperti batuk, radang tenggorokan, flu dan reaksi gejala yang lain. Daun sambilata mampu meningkatkan imunitas, sehingga membantu mempercepat penyembuhan.

Mencegah pertumbuhan sel kanker, mengonsumsi daun sambilata potensial untuk mencegah pertumbuhan sel kanker dalam tubuh. Jenis kanker yang terkait adalah, prostat, payudara, usus, hepatoma dan mrlonoma. Hal ini karena daun sambilata, memiliki manfaat memaksimalkan fungsi chemoline sehingga pertumbuhan sel kanker dapat ditekan. (Sutopo Sgh)



KR-Sutopo Sgh

Tanaman sambilata

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.

Penasihat: 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:** Yuriya Nugroho Samawi SE MM MSc. **Direktur Produksi:** Baskoro Jati Prabowo SSoS.

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, Drs Widyo Suprayogi. **Manajer Produksi Redaksi:** Ngabdul Wakid. **Redaktur:** Dra Hj Fadmi Sustuti, Dra Prabandari, Benny Kusumawan, Drs H Hudono SH, Drs Swasto Dayanto, Husein Effendi SSI, Hanik Atfiati, 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, Daryanto Widagdo, Latief Noor Rochmans. **Fotografer:** Eddy Widjono Putro, Surya Adi Lesmana. **Grafis:** Joko Santoso SSn, Bagus Wijanarko. **Sekretaris Redaksi:** Dra Hj Supriyati.

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 DI 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 tanggung-jawab 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 Imong Dewanto (Kepala Biro), 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 Karanglem, 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. Kepala Perwakilan : Suprpto, SPd, Wakil : Asrul Sani.

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