

Mendulang Rupiah Tanpa Keluar Rumah

DAHULU, mende-
ngar kata belatung
(maggot) saja orang
akan jijik. Namun kini be-
latung justru mengundang
penasaran. Banyak orang
ingin tahu dan bahkan
ingin menggali rupiah dari
belatung.

Belatung yang bikin pe-
nasaran tersebut bukan be-
latung biasa. Melainkan
larva dari Black Soldier Fly
(BSF). Dalam tubuh BSF
mengandung zat antibiotik
alami sehingga tidak mem-
bawa agen penyakit.

BSF adalah lalat yang
tidak hinggap di sampah
dan tidak membawa pe-
nyakit. Larva BSF yang di-
sebut maggot juga berbeda
dengan belatung lalat hijau
dan lalat hitam yang me-
nyebarkan penyakit. Se-
hingga sangat aman bagi
kesehatan.

Maggot BSF merupakan
inovasi yang menjanjikan
keuntungan bagi para pe-
ternak dan petani. Maggot
BSF bisa dimanfaatkan se-
bagai pakan ikan dan ter-
nak unggas. Penggunaan
maggot sebagai pakan ikan
bisa semakin menggairah-
kan budidaya ikan konsum-
si karena harganya yang re-
latif murah. Untuk pakan
ternak, maggot bisa mem-
percepat kenaikan bobot
ternak.

Maggot BSF ini juga bisa
membantu permasalahan
sampah organik yang meng-
gunung. Sekitar 750 kg
maggot BSF mampu men-
gurai sekitar 2 ton sampah

organik hanya dalam kurun
waktu 2-3 minggu. Ini me-
jadikan usaha budidaya
maggot sebagai alternatif
usaha yang menjanjikan.
Apalagi masa panennya re-
latif cepat, sekitar 45 hari.

Membudidayakan ter-
nak BSF cukup mudah dik-
erjakan. Tidak memerlukan
teknik khusus. Siapa saja
bisa melakukan. Budidaya
maggot BSF juga tidak
menyita waktu karena
tidak perlu sering dikontrol.

Untuk bahan ternak
yaitu sampah organik bisa
diambil dari sampah rumah
tangga, seperti sampah sa-
yuran dan sisa-sisa makan-
an. Lahannya juga tidak
harus luas, bisa menyesuaikan.
Tidak ada syarat mini-
mal area lahan yang dibu-
tuhkan budidaya maggot.
Ruang terbatas pun bisa
menghasilkan ternak mag-
got yang menguntungkan
secara finansial.

Cara Beternak

Beternak maggot menjadi
salah satu cara mendulang
rupiah dengan tanpa harus
banyak keluar rumah. Agar
usaha beternak maggot
berhasil dan memberikan
hasil sesuai harapan, san-
gat penting untuk menge-
tahui tata cara ternak mag-
got yang benar khususnya
bagi seorang pemula.

Bahan yang harus di-
siapkan: ember, bekatul, Royco
(penyedap masakan), EM4
atau Yakult, air sekucup-
nya, kantong plastik, gula
pasir. Setelah semua bahan-
bahan yang diperlukan su-



KR-Istimewa

Banyak warga tertarik dan belajar beternak maggot di Omah Maggot Jogja

dah tersedia, selanjutnya
memasuki tahap persiapan.
Dalam hal ini ada beberapa
persiapan yang harus di-
lakukan, pertama adalah
menyiapkan kandang.

Keberadaan kandang
khusus bagi maggot sangat
penting karena fungsinya
sebagai tempat mempro-
duksi telur-telur yang akan
menjadi bibit. Oleh karena
itu, kandang harus dibuat
sebaik mungkin.

Ukuran kandang terg-
antung besarnya usaha ternak
maggot yang akan di-
jalankan. Ukuran normal
2,5 x 4 x 3 meter. Ukuran ini
tergolong menengah karena
mampu menampung pu-
luhan ribu larva.

Selanjutnya menyiapkan
media penetasan telur. Un-
tuk media penetasan cukup
menggunakan boks dari
tripleks atau kardus kecil.

Saat telur-telur sudah
menetas, segera pindahkan
larvanya ke biopond sebagai
media pembesaran. Ingat,

media penetasan dan pe-
besarannya harus dipisahkan
dalam kandang agar telur-
telur tidak mudah pecah
akibat tertekan oleh larva.

Persiapan berikutnya se-
belum mulai beternak mag-
got adalah biopond yang
merupakan media pembe-
saran larva maggot. Media
ini biasanya dibuat dari
kayu atau PVC yang sudah
diisi dengan tanah gembur.
Sebagaimana halnya me-
dia penetasan, ukuran bio-
pond yang tinggal disesu-
aikan dengan jumlah telur
yang menetas.

Setelah semua bahan
yang dibutuhkan terkum-
pul dan bahan-bahan pe-
rsiapan beternak sudah te-
sedia, selanjutnya tahap
pembangbiakan. Cara-
nya siapkan air sebanyak 1
liter beserta gula pasir se-
kitar 5 sendok. Setelah itu
masukkan air dan gula ke
dalam ember.

Siapkan bekatul seba-
nyak 5 kg dan penyedap

rasa. Campurkan semua-
nya dengan air dan gula
yang sudah disiapkan.
Tuangkan EM4 atau Yakult
(pilih salah satu) ke dalam
ember. Komposisi yang te-
pat sebanyak maksimal 1
tutup botol EM4. Sedang-
kan untuk Yakult sebanyak
setengah hingga 1 botol.
Aduk semua bahan-bahan
tersebut sampai tercampur
dengan rata.

Selanjutnya masukkan
bekatul yang sudah tercam-
pur ke dalam kantong plas-
tik berkapasitas 5 atau 8 kg.
Namun jangan isi penuh
agar ada sedikit aliran u-
dar dalam kantong. Setelah
itu kantong plastik diikat
rapat-rapat.

Simpan kantong plastik
tersebut pada tempat yang
sejuk dan biarkan selama 5
atau 6 hari. Usahakan un-
tuk menutup kantong plas-
tik dan menyimpan dengan
aman agar terjaga dari
gangguan kucing dan he-
wan lain. **(Dar)-f**

Integrasi Maggot-Unggas-Ikan

MAGGOT sebenarnya merupakan produk dari peng-
olahan limbah rumah tangga. Menurut Henri Supranto,
peternak maggot, saat ini harga jual maggot perkilo
kisaran Rp 8 ribu. "Dahulu pada awal-awal pengenalan
budidaya, harga maggot sangat fantastis. Seiring se-
maksin banyaknya masyarakat sadar mengolah limbah
rumah tangga untuk media beternak maggot, me-
jadikan ketersediaan maggot semakin mudah diper-
oleh," komentar pemilik Omah Maggot Jogja ini.

Henri memulai beternak maggot pada 2016. Saat itu
belum banyak orang mengenal maggot. Pengala-
mannya di dunia maggot, menjadikan dia jadi rujukan
dan bahkan tempat belajar bagi mereka yang ingin
menimba ilmu tentang maggot.

Menurut warga Melikan Sumberharjo Prambanan
Sleman ini, beternak maggot memiliki banyak keun-
tungan. Selain produk protein dari maggot, juga akan
memperoleh pupuk padat dan pupuk cair organik.

"Hasil berupa protein maggot dimanfaatkan sebagai
pakan ternak unggas dan ikan. Sedangkan hasil pupuk
padat dan pupuk cair, digunakan untuk usaha pertani-
an. Selain itu, budidaya maggot mengurangi pence-
maran lingkungan dan menjaga kelestarian alam," je-
lasnya.

Beternak maggot idealnya disinergikan dengan budi-
daya kan, unggas dan pertanian. Jika dikalkulasi, de-
ngan memanfaatkan maggot untuk pakan unggas dan
ikan, serta memanfaatkan limbah padat dan cair me-
jadi pupuk organik, akan sangat menekan biaya pro-
duksi usaha peternakan, perikanan dan pertanian.

Jadi jangan hanya berpikir berapa harga maggot saat
ini. Tetapi berpikir integral menyinergikan budidaya
maggot dengan usaha peternakan, perikanan dan pe-
rtanian..

Henri mengungkapkan, lebih daroi dua ribu orang pe-
nah datang dan belajar budidaya maggot di Omah
Maggot Jogja. Namun yang dia amati, sebagian besar
dari mereka masiih berorientasi mencari maggot untuk
pakan ikan atau unggas.

Kandungan protein maggot sangat tinggi. Sedangkan
harga perkilo, saat ini di bawah harga pakan ikan pa-
brikan. Dengan kondisi tersebut, jelas memberi pakan
ikan dan unggas dengan maggot, jauh lebih mengun-
tungkan.

"Bila melihat potensi serta tingginya kandungan pro-
tein, sebenarnya maggot bisa diolah menjadi produk
bahan untuk industri pangan, kosmetik dan kesehatan.
Tapi melangkah ke sana membutuhkan teknologi ting-
gi. Untuk saat ini baru sebatas dimanfaatkans ebagai
pakan ternak ikan dan unggas," papar Henri. **(Dar)**

Empon-Empon

Talok, Penggempur Kolesterol

ORANG Jawa menye-
butnya sebagai talok. Na-
ma lainnya buah kersen.
Gampong tumbuh dan se-
lama ini belum diman-
faatkan secara maksimal.
Padahal talok punya ba-
nyak manfaat untuk kese-
hatan dan kecantikan.

Menurut pengalaman
empiris, talok punya ba-
nyak manfaat untuk kese-
hatan. Antara lain meng-
obati asam urat, menyem-
buhkan diabetes,
meredakan gejala flu dan
mengatasi kejang atau
kaku di bagian saluran
pencernaan akibat gastritis dan diare.

Selain itu talok juga bisa untuk obat
antibakteri atau antiseptic, menurunkan
tekanan darah tinggi, menurunkan kadar
kolesterol dalam darah, mengatasi infek-
si, anti-tumor, meningkatkan daya tahan
tubuh sehingga tidak mudah sakit,
meredakan sakit kepala dan pembunuh
mikroba

Kandungan air pada buah talok dapat
mengembalikan kelembaban alami kulit
sehingga kulit akan terus terlihat segar

Tanaman buah kersen tak hanya
bermanfaat di bagian buahnya saja.
Daun tanaman kersen juga tak kalah
berkhasiatnya dengan buah kersen.
Daun tanaman kersen dapat diolah me-
jadi teh yang sangat berkhasiat bagi ke-
sehatan tubuh.

Cara pembuatannya cukup tidak sulit,
cukup dengan mengeringkan daun talok
lalu seduh dengan air panas. Air panas
yang tadinya bening akan berubah sepe-
ti air teh pada umumnya. Minum sehari
dua kali untuk menurunkan tekanan



KR-Istimewa

Buah talok

darah tinggi, bagi yang menderita
hipertensi.

Buah talok dapat dikonsumsi lang-
sung. Buah kersen juga dapat diolah
menjadi sirup yang segar. Cara membu-
atnya cukup mudah. Buah kersen yang
matang, kayu manis, gula pasir, garam
dan vanilla. Cuci bersih buah kersen
matang. Pisahkan kulit dan daging buah
kersen. Ada cara mudah untuk
memisahkan kulit dan daging buah
kersen, yaitu dengan menumbuknya ter-
lebih dahulu lalu rebus.

Ketika buah kersen sedang direbus,
tambahkan gula pasir, garam, kayu ma-
nis, dan vanilla. Perbandingan antara gula
pasir dan buah kersen adalah 2:1.
Setelah mendidih, saring dengan meng-
gunakan saringan agar air dan ampas
terpisah. Setelah dingin, tuangkan air
rebusan buah kersen ke dalam botol lalu
tutup rapat.

Sirup buah kersen pun sudah jadi dan
siap dibuat sebagai minuman segar atau
untuk dijadikan topping kue dan desert
lainnya. **(Dar)-f**

Krokot Meningkatkan Sirkulasi Darah

KROKOT selama ini dikenal jenis
tanaman rumput sekadar untuk
tanaman hias, atau biasa tumbuh
liar di pekarangan, kebun bahkan di
pematang sawah. Namun siapa
sangka ternyata jenis rumput ini ba-
nyak sekali nutrisi, untuk kesehat-
an tubuh. Dengan kandungan nu-
trisi yang tinggi, dan dibutuhkan tu-
buh manusia seperti asam lemak
omega - 3 mampu mengatasi berba-
gai penyakit.

Krokot termasuk tanaman sayur-
an hijau (meski juga ada Krokot me-
rah) yang dapat dikonsumsi mentah
atau dimasak. Tanaman ini meng-
andung 93 persen air, dan membe-
ri rasa asam dan asin.

Menurut penelitian, dalam 100
gram tanaman Krokot meng-
andung, vitamin A (26 persen dari
RAH), vitamin C (35 persen dari
RAH), magnesium (17 persen dari
RAH), mangan (15 persen dari
RAH), kalium (14 persen dari RAH),
zat besi (11 persen dari RAH) dan
kalsium (7 persen dari RAH). Di
samping itu masih ada tanaman
Krokot juga mengandung sedikit vi-
tamin B1, B2 , B3, folat, tembaga
dan fosfor yang sangat berguna un-
tuk kesehatan tubuh.

Secara keseluruhan tanaman
Krokot termasuk rendah lemak,
tetapi sebagian lemak yang dimiliki
termasuk asam lemak omega-3
yang sangat dibutuhkan oleh tubuh.
Hal ini tubuh membutuhkan asam
lemak omega-3, karena mendukung
berbagai fungsi organ, misalnya
otak. Namun tubuh tak bisa mem-
produksi sendiri asam lemak ini
sendiri, sehingga kebutuhan asam
lemak omega-3 yang ada dalam
tanaman Krokot sangat baik untuk
dikonsumsi.

Diet

Dengan mengonsumsi tanaman
Krokot ternyata bisa membantu
menurunkan berat badan, dengan
kandungan serat yang tinggi namun
rendah kalori kita akan merasa
kenyang setelah mengonsumsi se-
hingga tidak memicu untuk makan
berlebihan sehingga berat badan te-
pat terjaga.

Dengan kandungan asam lemak
omega-3 yang sangat tinggi, ter-
nyata mengonsumsi tanaman Krokot
mampu mendukung perkembangan
anak dengan baik. Krokot diper-
caya mengatasi gejala austeri, pada
anak.

Mengatasi masalah pencernaan,
tanaman Krokot ternyata juga
mampu mengatasi masalah pen-
cernaan, mulai dari diare hingga
wasir. Hal ini karena kandungan
senyawa organik pada Krokot sepe-
rti, dopamin, asam malat, asam
sitrat, alanin hingga glukosa di-
percaya mampu mengatasi masalah
pencernaan.

Meningkatkan kesehatan mata,
dengan kandungan vitamin A dan
beta karoten ternyata tanaman
Krokot mampu meningkatkan kese-

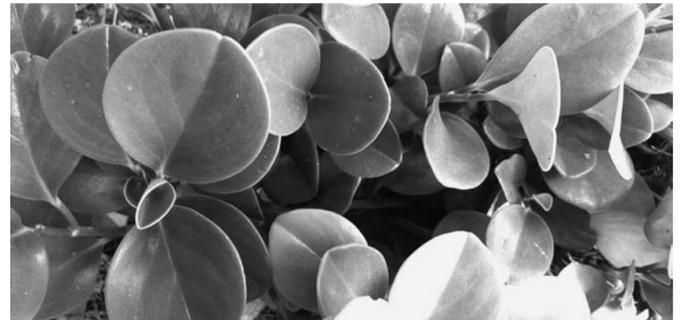
hatan mata. Bahkan ampuh untuk
pencegahan degenerasi makula dan
katarak, hal ini karena berfungsi
membunuh radikal bebas yang se-
ring menyerang sel-sel di mata.

Tanaman Krokot juga meng-
andung banyak mineral yang dibu-
tuhkan tulang seperti, kalium, zat
besi dan mangan maka dipercaya
mampu mempercepat proses pe-
nyembuhan tulang yang rusak.
Bahkan mampu mencegah pengero-
posan tulang, atau osteoporosis.

Meningkatkan sirkulasi darah.
Tanaman Krokot dengan kan-
dungan zat besi dan tembaga yang
tinggi, dapat membantu tubuh
memproduksi sel darah merah baru.
Kedua mineral tersebut mampu me-
ningkatkan sirkulasi darah, dengan
mengirimkan lebih banyak oksigen
ke bagian-bagian penting dalam tu-
buh.

Cara mengonsumsi tanaman
Krokot, selain dimakan mentah se-
bagai lalapan bisa juga dimasak se-
suai selera. Seperti sop atau salad,
juga sebagai makanan pendamping
menambah cita rasa makanan.

(Sutopo Sgh)-f.



KR-Sutopo Sgh

Tanaman Krokot hijau dalam pot.

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. **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/Penganggung 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 Sustawi, Dra Prabandari, Isnawan, Benny Kusumawan, Drs H Hudono SH, Drs Swasto Dayanto, Husein Effendi SSI, Hanik Afiaty, MN Hassan, Drs Jayadi K Kastari, Subchan Mustafa, Drs Hastho Sutadi, Muhammad Fauzi SSos, Drs Mukti Haryadi, Retno Wulandari SSos, H M Sobirin, Linggar Sumukti, Daryanto Widagdo, Latief Noor Rochmans. **Fotografer:** Effy Widjono Putro, Surya Adi Lesmana. **Grafis:** 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, iklan@krk23@yahoo.com, iklan@krk13@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 peretakan

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 - Rekening: 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: Arsul Sani.

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