

Dijadikan Lauk Takjil, Lele Kian Diburu

ANEKA masakan berbahan ikan cocok dijadikan lauk bergizi saat buka puasa maupun sahur. Bahkan, tak sedikit warga memilih salah jenis ikan, yakni lele untuk dijadikan lauk takjil (menu buka puasa). Setiap paket takjil seperti nasi box, antara lain bisa berisi nasi, sayur, sambal, irisan buah dan lauknya masakan lele. Jenis masakan lele seperti goreng, bakar serta mangut.

Tak jarang masakan berbahan lele dipilih saat ada acara buka puasa bersama di lokasi kuliner. Contoh ini menjadikan hasil panen lele kian diburu pedagang ikan.

Hal tersebut diungkap pembudidaya lele di sejumlah tempat. Misalnya di Gamping, Godean, dan Minggir. Sehingga lele ukuran konsumsi, dalam 1 kilogram berisi 10 ekor banyak pula dicari pelaku jual beli ikan. Sedang hari-hari biasa, lele banyak dicari pedagang ikan. Dalam satu kilogram berisi lima hingga delapan ekor lele.

Salah satu praktisi pembudidaya lele asal Gamping Sleman, Heri SW menegaskan, saat Ramadan, lele dalam satu kilogram berisi 10 ekor, banyak diburu pedagang/konsumen. Diolah menjadi lauk untuk takjil.

"Sedangkan panen lele sekilo isi lima hingga delapan ekor, banyak untuk kebutuhan masakan pecel lele di warung tenda maupun berbagai lokasi kuliner," urai Heri. Beberapa kolam lele di tempatnya ada lele-lele sudah ukuran konsumsi, yakni mulai satu kilogram berisi lima hingga 10 ekor. Semua siap diambil pedagang. Beberapa hari sebelumnya, jika di kolam masih ada sembilan dan sepuluh ekor per kilogram, biasanya tidak diambil alias ditinggal dahulu, untuk dibesarkan lagi.

"Alhamdulillah, Ramadan tahun ini semua lele ukuran konsumsi di kolam saya, terutama satu kilogram berisi lima hingga sepuluh 10 ekor bisa cepat terjual," tandasnya.

Dalam usaha pembesaran lele, Heri biasa memilih bibit lele ukuran 9-12, dan jika sudah ukuran konsumsi dipanen dua tahap. Rata-rata dalam waktu 2,5 bulan sudah panen tahap kedua. Jadi panen tahap pertama, yakni biasa beberapa hari sebelum panen kedua.

Panen tahap pertama, yakni lele-lele yang pertumbuhannya lebih cepat, punya postur dan besar dan beratnya standar. Sisa dari panen pertama, dibesarkan beberapa hari lagi, sehingga ukuran dan beratnya sudah yang diinginkan pengepul/pembeli ikan air tawar maupun laut.

"Selain memelihara lele untuk dibesarkan menuju ukuran konsumsi, saya juga memijahkan indukan lele. Anakan atau bibit lele dari hasil pemijahan, sebagai saya besarkan untuk dijual wujud bibit, seperti ukuran 3-5 hingga 9-12," ungkap Heri.

Ditambahkan Heri, dalam budidaya lele ia lebih banyak menerapkan *clear water system*, yaitu budidaya termasuk pembenihan lele dengan menggunakan aerasi dan air yang jernih. Suatu hal penting juga diperhatikan dalam budidaya lele, yaitu pengelolaan kesehatan lele dan kebersihan kompleks kolam.

Dengan pengawasan terhadap kesehatan lele secara berkala dan maksimal, perlu juga dilakukan tindakan pencegahan serta penanganan penyakit jika diperlukan. Dengan kebersihan kolam dan lingkungan sekitarnya guna menghindarkan penyebaran penyakit/hama ikan lele. **(Sulistyanto)-f**



Lele berada di kolam sudah mendekati ukuran konsumsi dan siap dipanen.

KR-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)

Komisaris Utama: Imam Satriyadi, SH.

Komisaris: Mohammad Wirmon Samawi, SE., MIB.

Direktur Utama: Drs. H.Mohammad Idham Samawi.

Direktur Keuangan: Yuriya Nugroho Samawi, SE., MM., MSc.

Direktur Pemasaran: Fajar Kusumawardhani SE.

Direktur Produksi: Baskoro Jati Prabowo SSos.

Direktur Litbang, Pengawasan & Bisnis: Yoeke Indra Agung Laksana, SE

Direktur Umum: Ir. Dyah Sardjuningrum Sitawati.

Pemimpin Umum: Drs. H. Mohammad Idham Samawi. **Pemimpin Redaksi/Penanggung Jawab:** Dr Drs H Octo Lampito MPd. **Wakil Pemimpin Redaksi:** Drs H Ahmad Luthfie MA. Dr Ronny Sugiantoro, MM,CHE. **Redaktur Pelaksana:** Primaswolo Sudjono SPT, Joko Budhiarto, Mussahada, Drs Widyo Suprayogi. **Manajer Produksi Redaksi:** Ngabdul Wakid. **Redaktur:** Drs H Hudono SH, Drs Swasto Dayanto, Husein Effendi SSL, 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, Latief Noor Rochmans. **Fotografer:** Effy Widjono Putro, Surya Adi Lesmana. **Grafis :** Joko Santoso SSn, Bagus Wijanarko. **Sekretaris Redaksi:** Dra Hj Supriyatin.

Kepala TU Langgan: 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, iklandryk23@yahoo.com, iklandryk13@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 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. **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.

Wartawan : H Ishag 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 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. 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.

- Wartawan KR tidak menerima imbalan terkait dengan pemberitaan -
Wartawan KR dilengkapi kartu pers/surat tugas.

KELOMPOK TERNAK KAMBING RUKUN SEJAHTERA

Bertekad Meningkatkan Kesejahteraan Keluarga

SERINGNYA gagal panen karena serangan hama tikus dan lainnya, membuat petani di Sleman Barat harus memutar otak. Mereka harus mampu mengubah pola pikir, pertanian bukan hanya menanam padi atau palawija, juga termasuk dalam dunia peternakan. Apabila dikelola dengan baik, akan memperoleh hasil sebagai penyangga ekonomi keluarga.

Hal tersebut dibuktikan dengan dibentuknya Kelompok Ternak kambing Rukun Sejahtera di Padukuhan Nglahar Summersari Moyudan Sleman. Berdiri sejak Juni 2022. Anggota 11 orang.

Muji Suparyanto (48) Ketua Kelompok Ternak Kambing Rukun Sejahtera menuturkan, saat ini memiliki 77 ekor domba jenis lokal terdiri 30 jantan dan 47 betina. Untuk kandang ukuran 6 x 12 meter dengan sistem koloni, atau seluruh domba jadi satu tidak dipisah-pisah.

Kandang dilengkapi cakruk sebagai sarana untuk pertemuan anggota. Pertemuan yang dilaksanakan secara rutin tiap dua bulan sekali. Pembahasan dalam pertemuan antara lain upaya peningkatan kesehatan ternak dan lingkungan, juga keberlanjutan usaha dengan meningkatkan pengetahuan.

Usaha ternak tersebut mendapat dukungan berbagai pihak. Dibuktikan pemeriksaan ternak setiap enam bulan sekali oleh Puskesmas Moyudan, serta mendapat bantuan obat cacing dan vitamin hewan. Penyuluh



KR- Sutopo Sgh

Muji Suparyanto di kandang ternak kambing.

Pertanian Lapangan (PPL) Moyudan FX Naryant selalu memberikan pendampingan dan pembinaan.

Tahun 2024 mendapat pembinaan dari Dinas Pertanian, Pangan dan Peternakan (DP3) Kabupaten Sleman. Dalam perkembangannya, Kelompok Ternak Kambing Rukun Sejahtera mampu menyewa tanah Kas Desa seluas 4.000 meter persegi, dan 1.000 meter persegi milik salah satu warga. Tanah harga sewa Rp 5 juta per tahun tersebut, ditanami berbagai jenis rumput. "Ada kalanjana, odod, indigo vera, ketela papua dan rumput liar," ungkap Muji Suparyanto, Senin (3/3).

Perawatan rumput sangat diperhatikan, dengan selalu dipupuk menggunakan kotoran ternak yang sudah digiling terlebih dahulu. Kelompok ternak ini juga sudah memiliki sara-

na berupa mesin pencacah rumput (coper), mesin pemotong rumput, mesin kohe dan kendaraan roda tiga (Viar) sebagai sarana angkutan.

Juga membuat makanan ternak permentasi. Dengan memiliki lahan rumput sendiri, akan lebih menekan biaya pemeliharaan karena mengurangi pembelian pakan pabrikan.

"Jenis pakan pabrikan tetap diberikan, sebagai upaya penggemukan, tetapi tidak terlalu banyak sehingga lebih irit," tambahnya.

Kelompok Ternak Kambing Rukun Sejahtera menginspirasi. Para petani bukan hanya masalah tanam-menanam, juga peternakan. Bisa menyangga ekonomi keluarga. Tetap optimis dan yakin, dengan upaya baik, terstruktur usaha peternakan dapat meningkatkan ekonomi dan kesejahteraan keluarga. **(Sutopo Sgh)-f**

EMPON-EMPON

Daun Kemuning Cerahkan Kulit

CARA sederhana sebagai ikhtiar untuk mencerahkan kulit, dapat memanfaatkan bahan-bahan alami. Salah satunya menggunakan daun tanaman kemuning. Selain membantu mencerahkan kulit, daun kemuning diyakini pula mempunyai beberapa manfaat kesehatan lain.

Selain daun kemuning, bisa pula menggunakan lemon, kunyit, green tea dan bengkoang. Bahan-bahan alami ini pun cukup mudah ditemukan.

Untuk mencerahkan kulit, cara sederhana diawali memilih daun-daun kemuning kualitas bagus. Tak terlalu tua dan tak terlalu muda, lalu dicuci bersih dengan air mengalir. Selanjutnya ditumbuk sampai halus, hasilnya ditulurkan pada kulit sebelum tidur. Jika dapat dilakukan secara rutin serta disiplin, bisa dirasakan hasilnya.

Khasiat lain daun kemuning, sebagai musuh serangan sakit gigi. Caranya, daun kemuning secukupnya dicuci



KR-Sulistyanto

Bagian daun tanaman kemuning dukung kesehatan kulit.

bersih dan ditumbuk. Air hasil penumbukan dipanaskan sejenak, lalu dioleskan pada gigi yang sakit. Sejumlah sumber juga menyebutkan, daun kemuning untuk mencegah gejala batu ginjal. Resep sederhananya, cukup minum hasil rebusan daun kemuning secara rutin dan teratur. Dengan minum rebusan daun kemuning diharapkan juga mampu melancarkan peredaran darah dan penyakit kronis lain secara bertahap.

Dengan izin Yang Maha

Kuasa, bagian daun kemuning juga dapat digunakan meredakan peradangan. Karena memiliki kandungan zat aktif yang dipercaya efektif mampu meredakan gejala peradangan. Selain itu, daun kemuning juga berperan mempercepat sembuhnya luka terbuka. Caranya, yakni dengan menumbuk daun kemuning hingga halus dan tempelkan pada luka yang terbuka.

Bahan alami lain untuk membantu mencerahkan kulit, memanfaatkan lemon.

Kembang Kates Mengontrol Tekanan Darah

BUNGA pepaya atau lebih dikenal kembang kates, sangat akrab di telinga masyarakat. Buah pepaya jelas manis dan segar, banyak dikonsumsi sebagai pencuci mulut. Demikian juga daunnya, rasa pahit nyetheg tetapi enak dikonsumsi membuat perut menjadi lega. Ternyata tidak hanya buah dan daun pepaya saja, kembang kates juga banyak manfaatnya untuk kesehatan. Dalam Serat Jampi Jawi tinggalan



KR-Sutopo Sgh

Kembang kates banyak manfaatnya untuk kesehatan.

(vitamin C, A, E), folat dan flavonoid.

Mengonsumsi kembang kates dapat membantu mengontrol tekanan darah. Kandungan flavonoid di dalamnya memiliki efek antioksidan. Dampaknya, tidak hanya membantu mengontrol tekanan darah, juga mencegah risiko terkena penyakit jantung. Kandungan flavonoid di dalamnya, dapat meningkatkan produksi nitrat oksida yang membantu melebarkan pembuluh darah sehingga aliran darah lancar dan tekanan darah menurun.

Dikonsumsi bersama daunnya, kembang kates dapat membantu meredakan asma. Penderita asma mengalami peradangan pada saluran pernapasan, akibatnya bengkak dan mengeluarkan banyak lendir. Kembang kates mengandung efek antiinflamasi (antiradang), yang cukup kuat dan dapat bekerja langsung pada sel-sel di saluran pernapasan.

Kembang kates dapat membantu menjaga kesehatan saluran pencernaan berkat kandungan nutrisi yang bersifat antibakteri di dalamnya. Sifat antibakteri

dalam kembang kates, dapat melawan bakteri E Coli, penyebab infeksi saluran pencernaan.

Kandungan kalsium di dalamnya dapat membantu menjaga kesehatan tulang. Hal ini berperan menjaga kepadatan tulang, serta mencegah terjadinya osteoporosis.

Kandungan vitamin B1 di dalamnya dapat berfungsi dalam produksi neurotransmitter yang diperlukan untuk transmisi sinyal saraf di seluruh tubuh. Dengan demikian saraf berfungsi dengan baik, dan tetap terjaga kesehatannya.

Kandungan flavonoid di dalamnya bersifat antioksidan yang dikenal baik untuk tubuh. Hal ini dapat melawan radikal bebas, di mana radikal bebas dapat menyebabkan beberapa jenis penyakit di dalam tubuh.

Kandungan beta karoten di dalamnya dapat membantu menjaga kesehatan jantung. Hal ini karena berfungsi sebagai antioksidan, mengurangi proses oksidasi kolesterol di dalam pembuluh darah yang menyebabkan penyakit jantung. **(Sutopo Sgh)-f**