Koi, Ikan Hias yang Bisa Dikonsumsi

TAK jauh beda dengan hewan kurban, sebagian stok ikan hias DIY juga berasal dari luar daerah. Kiriman ikan hias berasal dari luar daerah, misalnya dari Tulungagung dan Blitar.

Praktisi pembudidaya ikan konsumsi dan hias asal Moyudan Sleman, Suyatno pun biasa berjumpa dengan armada pembawa ikan hias dari luar daerah, misalnya saat kirim ke sentra penjualan ikan hias di PASTY Jalan Bantul Yogya. Bahkan sampai juga ke toko-toko ikan hias di berbagai tempat di DIY.

"Kalau hewan kurban sapi yang berasal dari luar DIY, misanya sapi Madura dan Bali, Kalau ikan hias (yang dikirim dari luar daerah) cukup beragam jenis ikannya seperti koi, koki, cupang, moly, glowfish dan komet," ungkap Yatno, Jumat (7/6/2024).

Aneka ikan hias, lanjutnya, cocok dijadikan sebagai pajangan, misalnya di ruang tamu, lobi hotel, kantor, komplek sekolah, rumah sakit dan lainnya. Baik ditempatkan dalam suatu tempat seperti akuarium maupun kolam taman minimalis. Jenis ikan hiasnya seperti koi yang dikenal memiliki warna sisik beragam termasuk ada perpaduan sejumlah warna.

Dalam membudidayakan koi, ia biasa mengambil larva koi dari Magelang. Selanjutkan dibesarkan di bak-bak kolam. Jika panjang badan koi kisaran 10 hingga 15 cm sudah mudah dijual ke pasaran. Pihak pedagang ikan hias ditelepon, biasa pula langsung mengambil. Layaknya ikan mas ataupun tombro, koi pun dapat disembelih untuk dijadikan santapan, misal digoreng.

"Apalagi koi dengan kualitas warna rendah, kalau sudah layak dikonsumsi dapat pula dijadikan santapan untuk dijadikan lauk pauk. Kalau masih anakan bisa pula untuk santapan ikan hias predator seperti arwana," jelas Yatno.

Hanya saja, ketika harga koi turun, ia berhenti dulu budidaya koi. Lalu fokus pada ikan-ikan konsumsi terutama nila merah. Biasa pula membeli yang masih larva, lalu dibesarkan di kolam-kolamnya. Jika bibit nila satu kilogramnya sudah berisi kisaran 60 hingga 70 ekor sudah ia pasarkan terutama kepada petani-petani ikan.

Sementara itu praktisi budidaya dan jual-beli ikan hias asal Pandak Bantul, Hartadi mengakui, beberapa jenis ikan yang cocok dijadikan ikan hias dapat pula dikonsumsi setelah ukuran konsumsi. Bisa pula ketika baru saja mati atau kondisi ikan masih segar. Beberapa jenis ikan konsumsi yang punya tampilan warna menarik, sering pula difungsikan sebagai ikan hias, dan kalau sudah ukuran konsumsi dapat disembelih.

Antara lain ada patin warna kuning kemerahan, bawal silver, gurame Padang (warna agak kemerahan) dan koi. Ada lagi lele dengan warna kombinasi kekuningan dan hitam yang cocok dijadikan ikan hias. Tapi ini termasuk jenis lele lokal dan sebagian pembudidaya lele piawai memijahkan (mengawinkan) lele jenis tersebut.

"Karena termasuk lele lokal, jika akan dikonsumsi idealnya jika lele sudah berumur sekitar lima bulan. Berbeda dengan jenis lele dumbo, umur kisaran tiga bulan sudah layak jadi ikan konsumsi," ungkap Hertadi. **(Sulistyanto)**

KR-Sulistyanto

Sebagian jenis ikan hias dapat pula diolah menjadi lauk pauk.

Kreasi dan Inovasi ala Gapoktan Sidomulyo

HINGGA saat ini Gabungan Kelompok Tani (Gapoktan) Sidomulyo, Godean, Sleman merupakan salah satu unggulan inovatif bagi Kalurahan Sidomulyo. Selain yang terbesar, Gapoktan Sidomulyo juga dipercaya sebagai pemasok beras untuk Aparatur Sipil Negara (ASN) di Kabupaten Sleman maupun Daerah Istimewa Yogyakarta.

"Produksi beras rata-rata 200-300 ton setiap bulan yang dihasilkan dari 153 hektar sawah dengan kurang lebih 380 orang petani," ungkap Carik Sidomulyo Wisnu Kuncorojati, S.Kom.

Hal tersebut disampaikan kepada Tim Juri Evaluasi Kalurahan Inovasi tingkat Kabupaten Sleman Tahun 2024, yang dihadiri Bupati Sleman Hj. Kustini Sri Purnomo dan Ketua Tim Juri, Kepala Dinas Pemberdayaan Masyarakat dan Kalurahan (PMK) Kabupaten Sleman, Samsul Bakri SIP MM serta Panewu Godean Rohmiyanto AP, Lurah Sidomulyo Rustho Busono bersama perangkat kalurahan, di aula kantor kalurahan setempat, Selasa (4/6).

Menurut Wisnu Kuncorojati, inovasi yang lain adalah pengelolaan sampah mandiri yang diprakarsai warga Gancahan VI yaitu PSM Rukun Makmur dengan pengelolaan berupa wisata edukasi sampah, dan industri recycle sampah plastik. Masih ada pengelolaan anggur import, budidaya lobster dan pengelolaan daun Stevia dengan produk akhir berupa gula Stevia.

Kalurahan Sidomulyo, merupakan satu satunya Kampung Siaga Bencana (KSB) di Kapanewon Godean yang dilengkapi dengan lumbung dan gardu sosial. Lumbung sosial berisi peralatan evakuasi, dan logistik makanan.

Sedangkan, gerakan atasi stunting bersama tabungan warga (GAS Tamago), dikoordinir oleh PKK Kalurahan dengan cara mengumpulkan tabungan dari kelompok dasa wisma.

Inovasi yang lain, adalah pengelolaan Pamsimas Umbul Mulyo dengan pembayaran maupun pendaftaran calon konsumen melalui aplikasi KP SPAM. "Pemanfaatan media sosial Kalurahan Sidomulyo lewat Instagram, YouTube, facebook dan website kalurahan," tambah Wisnu Kuncorojati.

Bupati Sleman Hj Kustini Sri Purnomo menyampaikan apresiasi untuk Kalurahan Sidomulyo, dengan kegiatan inovasinya guna peningkatan kesejahteraan masyarakat.

"Produk-produk inovasi yang dihasilkan dapat menunjang perekonomian, yang dapat meningkatkan derajat masyarakat itu sendiri," ungkap Kustini.

Ditambahkan, ada hal yang baru pada evaluasi kali ini yakni evaluasi 'keluarga sembada' yang disesuaikan dengan visi misi Kabupaten Sleman. Evaluasi Keluarga Sembada ini merupakan perluasan, dari evaluasi keluarga sakinah yang telah dikembangkan lebih luas lagi. **(Sutopo Sgh)**

KR- Sutopo Sgh

Bupati Sleman Hj. Kustini Sri Purnomo (ke 2 kiri) melihat hasil produk UMKM warga Sidomulyo, Godean.

EMPON-EMPON

Tomat Menjaga Kesehatan Mata

BUAH yang satu ini banyak disukai semua lapisan, dari anak-anak sampai orang dewasa. Termasuk buah, meski banyak yang menyebutkan sebagai bahan sayuran atau penyedap rasa masakan. Bahkan kini banyak dibudidaya oleh ibu-ibu KWT, kelompok dasawisma, PKK bahkan petani sebagai tanaman obat keluarga.

Dalam 'Serat Jampi Jawi' tinggalan leluhur yang berisi hampir 261 resep Jamu Jawa, salah satunya menyebut tomat dan manfaatnya untuk kesehatan. Hal ini karena mengandung vitamin dan mineral yang baik untuk tubuh, yakni Vitamin A, C dan K serta antioksidan, kalium dan serat. Selain rendah kalori dan lemak, juga kandungan air tinggi membantu menjaga hidrasi tubuh.

Meningkatkan kesehatan mata, kandungan Vitamin A, C dan likopen sangat baik untuk kesehatan mata. Nutrisi ini mencegah degeneratif makula, serta beberapa gangguan penglihatan yang lain. Lutein dan zexanthin dapat mencegah kerusakan mata, akibat cahaya biru dari ponsel maupun komputer. Cara mengonsumsi tomat, bisa langsung dimakan sebagai buah segar, dibuat jus, atau 'wedang tomat', bisa juga dicampur dalam aneka masakan sesuai selera.

Menjaga kesehatan jantung, ketika tekanan darah terkontrol dengan baik, maka kesehatan jantung dan pembuluh darah akan terjaga. Kandungan lutein dan likopen di dalamnya, dapat menurunkan kadar kolesterol jahat (LDL) yang akhirnya menjaga risiko terjadinya penyempitan dan penyumbatan di pembuluh darah. Dampak lutein dan likopen, menjadikan tomat sebagai salah satu makanan terbaik untuk mencegah penyakit jantung dan stroke.

Menurunkan tekanan darah, kandungan kalsium di dalamnya mampu mengurangi kadar natrium yang dapat meningkatkan tekanan darah. Mengonsumsi tomat secara langsung dan rutin atau secara teratir, dapat membantu mengontrol tekanan darah.

Mencegah penuaan dini pada kulit, kandungan Vitamin C di dalamnya mampu mengurangi pembentukan kolagen yang dapat mencegah munculnya tanda-tanda penuaan dini, seperti garis halus, dan keriput. Kandungan Vitamin C, karotenoid dan likopen, dapat mencegah penurunan produksi kolagen dalam tubuh.

Mencegah sariawan, kandungan Vitamin C di dalamnya dapat mengatasi masalah gusi terutama sariawan. Jika mengalami sariawan, salah satu solusi terbaik meningkatan konsumsi vitamin C yang ada pada buah tomat.

Mencegah kanker, penyakit ini merupakan pembentukan sel abnormal yang tidak terkendali dan menyebar di bawah batas normal dalam tubuh. Mengonsumsi tomat, salah satu alternatif bisa mencegah risiko kanker prostat, paru-paru dan perut. Sementara kandungan likopen dan karotenoid yang tinggi, mampu mencegah kanker payudara.

Mengatasi sembelit, kandungan serat di dalamnya dapat membantu mengatasi sembelit. Hal ini karena serat merupakan komponen penting dalam makanan, yang membantu melancarkan pencernaan dan mencegah sembelit. **(Sutopo Sgh)**

KR- Sutopo Sgh

Buah tomat segar pada tanaman bisa dikonsumsi langsung untuk kesehatan.

Herbal Tolak Cacingan

CARA memanfaatkan bagian tanaman berkhasiat obat ada beberapa pilihan. Sebagai contoh, bagian rimpang tanaman temu hitam yang sudah dicuci bersih lalu diiris tipis-tipis. Setelah itu dikeringkan sampai kering, lalu digiling sampai halus dan dimasukkan cangkang kapsul.

Demikian diungkap Shofiyah yang biasa mengeringkan sejumlah empon-empon, dan setelah kering disetor ke pemilik usaha pembuatan jamu. Selain masuk cangkang kapsul, temu hitam yang sudah dikeringkan dan digiling halus dapat juga diseduh dengan air minum, namun akan terasa pahit. Khasiatnya, antara lain sebagai musuh cacingan.

"Kalau zaman dulu, orang tua saya membuat jamu dari temu hitam untuk obat cacingan, cukup dicuci bersih lalu diparut. Selanjutnya dicampur air kapur sirih secukupnya, diperas dan hasilnya diminum," ungkapnya, Kamis (6/6/2024).

Hanya saja air kapur sirihnya sudah hasil rendaman sekitar satu malam terlebih dahulu. Sebab, endapan kapurnya tak dipakai dan yang dipakai air bagian atas. Bahkan, selain dengan meminum air parutan temu hitam, parutan temu hitam juga dapat ditempelkan pada dahi anak-anak yang terkena cacingan. Jika bebas dari cacingan, nafsu makan menjadi lebih baik serta tak kurus badannya.

Ada pula cara membuat obat cacingan alami dengan memadukan temu hitam dengan bahan-bahan berkhasiat lain. Resep sederhananya, seperti 25 gram temu hitam, 15 gram bangle, lima lembar daun sirih, lima butir biji ketumbar dan empat gram biji pinang. Semua bahan tersebut direbus dengan 600 cc air hingga airnya tersisa 200 cc. Selanjutnya, disaring dan bisa ditambah madu murni sebelum diminum. Ramuan ini bisa diminum secara teratur, dua kali sehari sampai cacingan teratasi.

Jika untuk menendang serangan batuk, dapat pula menggunakan 25 gram temu hitam, lima gram jinten, 25 gram kencur, lima gram pulosari dan lima gram adas. Semua bahan direbus, disaring dan airnya rutin diminum. Dalam sehari dapat minum ramuan ini dua kali sampai batuknya sembuh. "Sama halnya jenis tanaman empon-empon lain, tanaman temu hitam atau temu ireng mudah perawatannya. Panenan bagian rimpang, jika diiris-iris ada warna kehitaman dengan aroma khas," ungkap Shofi.

Ibu dari tiga anak dan tiga cucu ini, biasa pula mengeringkan jenis empon-empon lain seperti kunir kuning biasa, kunir putih, kencur dan temu lawak. Jika sudah kering disetorkan ke pemilik usaha pembuatan jamu maupun penyedia bahan-bahan jamu. Selain empon-empon bisa pula bahan lain yang dikeringkan dahulu sebelum dijadikan wujud bubuk. Antara lain, daun jambu, daun benalu, daun alpukat, sirih dan biji manding.**(Sulistyanto)**

KR-Sulistyanto

Rimpang temu hitam sedang dikeringkan sebelum digiling menjadi wujud serbuk halus.

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 Adrisijanti. **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. **General Manager :** H Yoeke Indra Agung Laksana, SE. **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:** Benny Kusumawan, Drs H Hudono SH, Drs Swasto Dayanto, Husein Effendi SSI, 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:** 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, iklankryk23@yahoo.com, iklankryk13@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. 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 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.