

Agar Lele Tidak Kanibal



Kolam ember untuk budidaya lele.

PEMBERIAN pakan daun pepaya pada kolam lele merupakan salah satu cara untuk menstabilkan pH air. Sebab ketika pH air turun, tingkat stress ikan lele akan semakin naik, ditandai dengan sering naiknya ikan ke atas permukaan kolam dalam keadaan mengambang atau mati.

Daun pepaya beserta tangkainya ditumbuk halus dicampur air, juga bagus untuk membantu adaptasi lele di kolam baru. Beri tumbukan daun pepaya pada kolam, termasuk kolam terpal, yang akan ditebar bibit lele. Tujuannya untuk memperkecil kemungkinan terjadinya kerugian akibat banyak lele yang mati saat penebaran benih atau saat pembebaran dan pemeliharaan.

Dalam sebuah penelitian, daun pepaya terbukti ampuh memiliki ragam manfaat. Ekstrak daun pepaya memiliki kandungan enzim papain yang memiliki aktivitas proteolitik dan antimikroba, dan

alkaloid carpain yang berfungsi sebagai antibakteri. Selain itu, ada juga kandungan to-cophenol dan flavonoid yang memiliki daya antimikroba.

Ekstrak daun pepaya terbukti sangat ampuh sebagai antibakteri serta imunostimulan, yang keduanya berfungsi sebagai pencegah dan obat bagi ikan lele yang terinfeksi bakteri *aeromonas hydrophila*.

Ikan lele adalah salah satu ikan yang memiliki sifat kanibalisme. Untuk menghilangkannya yaitu dengan memberikan daun pepaya yang telah dicincang halus dengan campuran sedikit tetesan molase atau tetes tebu, aduk hingga ramuan merata dan diamkan selama 15 menit kemudian ramuan siap diberikan kepada lele.

Tidak hanya dapat digunakan untuk menstabilkan pH kolam, daun pepaya juga bermanfaat sebagai pakan alami ikan lele.

Daun pepaya yang dimasukkan ke dalam kolam ikan lele akan ditumbuhi lumut dimana lumut tersebut akan dimakan oleh ikan lele yang sudah pasti makanan tersebut baik dan mengandung kandungan yang menyehatkan ikan lele. (Dar)

Rezeki Subur dari Kebun Sayur

KEBUN aneka jenis sayur maupun tanaman obat keluarga (toga) menjadi nilai tersendiri tersendiri ketika ada lomba antar kelompok wanita tani (KWT), RT/RW, padukuhan dan lainnya.

Selain mampu menambah nilai saat lomba, kebun sayur yang dikelola dengan baik, akhirnya akan bisa rutin memanen. Hasil panennya, sebagian dapat dijual dan akan menjadi tambahan uang kas suatu kelompok. Jika penanaman model perseorangan, akan bisa menambah pendapatan keluarga, mengurangi belanja harian hingga sumber gizi keluarga.

Hal tersebut seperti diungkap Mawadi asal Tlogoadi Sleman yang mempunyai lahan di areal persawahan yang ditanami sayur jenis kecipir. Sebelumnya pernah ditanami mangga. Khusus untuk kecipir, ia baru pertama kali menanam. Saat ini, ia sudah rutin memanen kecipir.

"Sekitar empat bulan dari penanaman benih, tanaman kecipir sudah berbunga. Lalu dari bakal buah menjadi kecipir siap panen, sekitar lima hari," ungkap Mawadi, Kamis (8/8/2024).

Jika warna kecipir mulai kekuningan atau agak terlambat memanen, sebutnya, pengepul kecipir biasa tak mau membeli, sebab tekstur sudah tak pas ketika diolah menjadi campuran pecel, gubahan maupun beberapa jenis masakan sayur. Sekali memanen di kebun kecipirnya, ia dapat memanen antara 10 hingga 20 kilogram. Waktu memanennya biasa setiap hari atau bisa juga dua hari sekali.

Saat ini, lanjutnya, oleh pengepul sayur dibeli Rp 5.000 per kilogram kecipir. Selain mudah dijual, menjadi kelebihan tersendiri pula, masa panen kecipir bisa lama, bahkan ada yang menyebutkan bisa antara empat hingga lima tahun. Khusus di kebunnya, saat ini baru awal-awal panen.

"Kalau memang menguntungkan, setelah tanaman kecipir di kebun saya suatu saat sudah tua dan produksinya tak maksimal bisa dirombak, dan saya tanami kecipir lagi," tandasnya.

Ditambahkan, meski hasil panen sayur kecipir dari Muntian juga sampai ke DIY, tapi panen kecipir di tempatnya tetap mudah pula penjualannya. Artinya pula prospek budidaya sayur kecipir bagus, dan bagian dari usaha agar hidup bisa makmur.

Sementara itu menurut Ketua KWT Mekar Sari Nulisan Moyudan Sleman, Rumi Wahyuni, pihaknya sedang senang membudidayakan sayur jenis timun baby. Tahap sebelumnya, tahapan memanen timun baby bisa sampai 23 kali petik. Jika ditotal panennya, yakni dua ton, enam kuintal. Setiap dijual ke pengepul dihargai antara Rp 3.000 hingga Rp 4.000 per kilogramnya.

"Sekarang ini sedang penanaman tahap kedua. Tanaman timun baby sedang banyak yang berbunga dan sebagian sudah ada timun-timun baby masih muda," ungkap Rumi.

Jumlah tanaman timun baby di kebun KWT Mekar Sari ada sekitar 1.000 tanaman, baik tahap sebelumnya maupun tahap saat ini. Ia pun berharap, yang tahap sekarang, jika sudah bisa rutin panen, jumlah total panennya tak kalah dengan tahap sebelumnya. Namun, saat sekarang sedang banyak musim tikus.

"Tak hanya menyerang padi, tikus juga mau makan timun baby, dengan naik lewat tanamannya maupun tiang penyangga tanaman timun baby," jelas Rumi.

Ia pun meyakini aneka jenis sayur populer di masyarakat tetap punya prospek ke depan yang bagus, ketika dibudidayakan, misalnya bisa mentimun baby, kangkung, bayam, selada, terung, kembang kol dan sawi.

(Sulistyanto)



Kecipir siap petik.

KR-Sulistyanto

Cegah Bunga Rontok

TERNYATA kulit pisang bisa dijadikan bahan untuk membuat pupuk. Kandungan kalium yang tinggi pada kulit pisang, sangat berguna untuk mempetahkan bunga dan buah ada tanaman agar tidak mudah rontok.

Selain itu, kalium juga membantu pertumbuhan batang tanaman. Ini sangat cocok untuk pupuk pada tanaman berbatang keras, seperti tanaman buah.

Cara membuat pupuk dari bahan kulit pisang, caranya sangat mudah. Peralatannya pun sangat sederhana. Siapkan kulit pisang yang sudah matang 100 gram.

Potong-potong. Masukkan 1 liter air dalam toples atau botol.

Masukkan kulit pisang dalam wadah tersebut, lalu tutup rapat-rapat. Simpan selama 20 hari.

Jika wadah yang digunakan berupa botol dengan tutup kecil, tiap 3 hari sekali tutup harus dibuka untuk membuang gas hasil ermentasi. Sebab jika gas tidak dibuang, ada risiko botol akan meledak.

Setelah 20 hari, pupuk cair mulai bisa digunakan. Bila aplikasinya disemprotkan, campurkan 5 ml cairan dengan 1 liter air. Bila dikor, campurkan 50 ml cairan kulit pisang dengan 1 liter air. (Dar)

EMPON-EMPON

Temulawak Ditakuti Asam Urat

GANGGUAN kesehatan pada sendi yang berhubungan erat dengan metabolisme tubuh, salah satunya yaitu asam urat. Tak jarang, selain sendi tampak memerah maupun membengkak, penderita asam urat juga merasakan sakit kepala dan nafsu makan menurun.

Adapun cara melawan maupun mencegah serangan asam urat, yakni mengkonsumsi jamu dengan memanfaatkan sejumlah empon-empon dan bahan berkhasiat lain. Seperti diungkap peracik jamu tradisional asal Moyudan Sleman, Untoro, empon-empon jenis temulawak, kunyit dan lempuyang termasuk yang dapat digunakan untuk membantu melawan dan mencegah asam urat.

Selain perpaduan tiga bahan dari empon-empon tersebut dapat dikombinasikan pula dengan bahan alami berkhasiat lain seperti daun kepel, sebang, salam maupun kumis kucing. Semua bahan dapat wujud bubuk (serbuk), sehingga tinggal mencampurkan dan diseduh air matang hangat. Guna mengurangi rasa pahit, sebelum diminum dapat diberi madu murni ataupun gula merah sudah dicairkan (ju-ruh).

"Saya sendiri meracik jamu dengan bahan-bahan sudah wujud bubuk. Bahan-bahan jamunya diseteri oleh herbalis asal Bantul. Kalau memproses sendiri saya merasa repot, seperti harus mengeringkan dan menggiling menjadi serbuk," jelas Untoro, Jumat (2/8/2024).

Adanya bahan temulawak, sebutnya, karena bahan alami berkhasiat ini dikenal sebagai anti radang, membantu meng-

atasi nyeri, peluruh kencing hingga bisa menjaga dan meningkatkan nafsu makan. Demikian pula dengan kunyit bisa sebagai pelancar sirkulasi darah, anti radang dan melawan nyeri sendi. Lempuyang pun diyakini bisa sebagai anti radang, musuh nyeri-nyeri, migren dan menambah nafsu makan.

Ketika bahan-bahan tersebut saling dikombinasikan diharapkan bisa semakin kuat dalam membantu mengatasi gangguan kesehatan tersebut. Namun, karena termasuk bahan herbal, belum tentu instant untuk mengatasinya. Jika belum parah, dua hingga tiga kali minum diharapkan sudah bisa sembuh. Selain itu juga menghindari ataupun tak berlebihan mengkonsumsi kacang tanah, jeroan, bayam, nanas dan kacang mete.

Selain asam urat, lanjut Untoro, ia juga menyediakan jamu untuk membantu mengatasi tekanan darah tinggi, batuk, sakit gigi, kolesterol tinggi, diabetes, gatal-gatal, pegel-linu ataupun capek-capek. Jamu untuk gatal-gatal dan diabetes, bahan bakunya banyak berasal dari bahan-bahan alami dengan cita rasa pahit, misalnya ada brotowali, sambilo-



Bahan jamu tradisional wujud bubuk seperti temulawak, lempuyang dan kunir bisa dipadukan untuk melawan serta mencegah asam urat.

KR-Sulistyanto

dan mahoni. "Penderita diabetes sudah biasa mengkonsumsi jamu pahit, jadi tak perlu ditambah larutan gula merah maupun madu," terang Untoro.

Ditambahkan, kalau ia menyediakan jamu tradisional wujud bubuk di rumah, sedangkan istrinya (Musonah) menyediakan jamu model peras dan berjualannya di pasar tradisional. Jamu tradisional model peras, misalnya ada jenis uyup-uyup, cabe puyang, pegel linu, paitan, beras kencur dan kunir asem.

"Kalau jamu peras, banyak bahan jenis empon-empon yang melewati proses dikukus dahulu, ditumbuk dan dipipis atau digerus sampai lembut. Bahan-bahan ini juga bisa saling dikombinasikan, lalu diperas," paparnya.

(Sulistyanto)

Bunga Wijayakusuma Redakan Pernapasan

BAGI masyarakat Jawa, ada anggapan bunga Wijayakusuma terkait hal-hal mistis. Selain warnanya yang menarik, rasa harum semerbak dipercaya merupakan lambang kehidupan yang abadi. Juga bagi yang memiliki, dipercaya mendatangkan keberuntungan dan kesuksesan dalam hidupnya. Unikinya lagi, bunga ini hanya mekar pada waktu malam hari dan esoknya akan layu. Dibalik itu ternyata bunga Wijayakusuma, bermanfaat untuk kesehatan.

Dalam 'Serat Jampi Jawi' tinggalan leluhur yang berisi hampir 261 resep Jamu Jawa, salah satunya menyebut bunga Wijaya kusuma dan manfaatnya untuk kesehatan. Hal ini karena adanya nutrisi di dalamnya yakni, protein, asam lemak dan beberapa vitamin. Kecuali itu juga mengandung saponin, senyawa fenolik, steroid, glikosida, tanin, terenoid dan resin.

Mengatasi peradangan, konsumsi bunga Wijayakusuma dapat membantu mengurangi beberapa penyakit inflamasi. Umumnya, beberapa penyakit itu muncul akibat peradangan baik diluar maupun di dalam tubuh. Senyawa etanol di dalamnya, dapat membantu meredakan penyakit inflamasi akibat peradangan, seperti radang tenggorokan dan bisul.

Mengatasi asma dan sesak napas, senyawa kimia yang ada di dalamnya dapat membantu meredakan asma dan gangguan pernapasan seperti sesak napas.

Minum rebusan bunga Wijayakusuma, secara rutin 2 kali sehari akan menghilangkan kan gangguan pernafasan. Ambil 2-3 lembar bunga Wijayakusuma, cuci bersih dan rebus dengan air sampai mendidih. Bisa tambah gula aren atau gula batu sedikit, minum setelah hangat-hangat.

Sembuhkan TBC, mengonsumsi rebusan bunga Wijayakusuma dapat membantu menyembuhkan penyakit tuberculosis (TBC). Ambil 3-5 lembar bunga Wijaya kusuma, cuci bersih kemudian rebus dengan air secukupnya. Tambah gel lidah buaya yang sudah dikupas, campurkan gula aren atau gula merah dan minum setelah kondisi sedikit dingin. Agar maksimal, bisa minum setiap hari sampai TBC hilang.

Mempercepat sembuh luka, batang tanaman Wijayakusuma setelah ditumbuk halus dan dioleskan pada bagian tubuh yang luka, akan mempercepat kesembuhan. Kulit yang terluka cepat kering, juga menghindari infeksi yang dapat menimbulkan masalah penyakit pada tubuh.

Mengobati masalah pencernaan, bunga Wijayakusuma dapat membantu mengatasi masalah pencernaan serta sulit buang air besar (BAB). Gangguan tersebut akan menjadikan masalah yang serius, apabila tidak segera diatasi. Setiap berkala, tubuh harus mampu membuang zat atau limbah agar tidak menumpuk dan tidak berguna bagi kesehatan. Salah satu solusinya, minum rebusan bunga Wijaya kusuma secara rutin agar kesehatan pencernaan tetap terjaga.

Menetralkan penyumbatan darah, kandungan saponin di dalamnya dapat menetralkan penyumbatan darah. Peredaran darah yang tidak lancar akibat gangguan lemak atau kolesterol, dapat menimbulkan penyakit

jantung atau stroke.

Dengan minum rebusan bunga Wijaya kusuma secara rutin dan teratur, dapat menetralkan lemak jahat dalam pembuluh darah yang memicu penyumbatan pada pembuluh darah.

Mengobati nyeri lambung, penyakit ini umumnya karena terlalu banyak mengonsumsi makanan asam atau pedas, hingga pola makan yang tidak baik. Dengan memanfaatkan rebusan bunga Wijaya kusuma akan memberikan rasa dingin, seperti mint dengan pH yang rendah.

Dengan mengonsumsi rebusan bunga Wijayakusuma dalam kondisi dingin, dan teratur akan membantu penyembuhan nyeri pada lambung dan membuat nyaman untuk beraktivitas.

(Sutopo Sgh).



Bunga Wijayakusuma yang banyak manfaatnya untuk kesehatan.

KR-Sutopo Sgh

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/Penganggung Jawab: Dr Drs H Octo Lampito MPd. Wakil Pemimpin Redaksi: Drs H Ahmad Luthfie MA. Dr Ronny Sugianto 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