Potensi Pasar Belut Menjanjikan

PENDEMI Covid-19 dan kenaikan harga BBM sangat berpengaruh terhadap pemasaran belut segar, Hal ini diungkap Didi Yulianto Nugroho, suplier belut di Yogya. ìKondisi belum pulih seperti sebelum pandemi, eh kini ada kenaikan BBM. Omzet belut terpengarh sekali, karena belut bukan kebutuhan primer,î katanya.

Dahulu awalnya Didi berdagang bellut sebatas coba-coba. Akhirnya menjadi pilihan profesi. Itulah yang dilakoni warga Kadirojo 1 Purwomartani Kalasan Sleman ini dalam mencari cuan dari berdagang ikan belut segar. ìSaya belajar dari teman. Setelah beberapa lama menekuni, saya menemukan peluang bagus,î katanya.

KR-Istimewa

Bak penampungan belut setelah melewati disortir berdasarkan ukuran.

Pelan tapi pasti, bisnis belut segar yang dikendalikan dari rumah tersebut berkembang. Bahkan saat ini Didi mengungkap, omzet perhari terus merangkak.

Belut segar dipasok para suplier dari berbagai daerah. Ada pemasok dari Kalimantan dan Maluku. ìBelut yang masuk ke saya semua tangkapan alam. Terbagi 3 kalompok. Belut besar ukuran 2-20 ekor perkilo, sedang 20-50 ekor perkilo dan kecil lebih dari 50 ekor perkilo,î jelasnya.

Didi mengungkap, dia melepas belut ke konsumen dengan harga menyesuaikan ukuran belt serta dinamika harga di pasaran. Plus tambahan onkos kirim, karena sebagian besar pelanggannya dari luar kota. Untuk luar kota, tambah ongkos kirim sesuai tarif ekspedisi.

Belut termasuk ikan yang daya hidupnya sangat kuat. Dia bisa tahan hidup berhari-hari tanpa perlakuan khusus. ìPesanan luar kota saya kirim dengan travel atau paket kilat, Packingnya sangat mudah, Dikemas dalam boks sterofoam dan diututp rapat. Selama ini saya kirim ke pelaggan di Demak, Kudus, Semarang dan kota-kota lain dengan jasa travel,î ungkapnya.

Melihat perkembangan bisnis belut segar yang dia tekuni tersebut, Didi optimistis peluang bisnis belut masih terbuka lebar. Hanya sayang, saat ini ketersediaannya masih sangat tergantung tangkapan.

ìSampai sekarang saya belum pernah menemukan peternak belut. Karena tergantung hasil tangkapan, maka ketersedian dan harganya pun sangat tergantung musim. Bagi pedagang, musim kemarau merupakan amsa panen karena permintaan tinggi dan stok terbatas. Sabaliknya pada musim penghujan, stok melimpah dan permintaan tak mengalami lonjakan,î paparnya.

Sebagian besar konsumen belut Didi dalah rumah makan dan reseller. Dia mengandalkan sosial media untuk memasarkan belut dan ikan gabus dagangannya.

Tak hanya belut segar, Didi juga melayani pesanan belut olahan. Kebetulan dia bekerjasama denga beberapa orang yang punya keahlian menggoreng dan mengolah belut. konsumen tinggal pesan ingin dimasak seperti apa, akan dilayani. Konsumen hanya sitambah ongkos masak.

Selain belut, Didi juga berdagang ikan kutuk segar. Untuk ikan kutuk, sebagian memang hasil panen kolam petani dan sebagian hasil tangkapan alam. **(Dar)-d**

Jemikin Bahagia 'Bergulat' dengan Singkong

SINGKONG adalah jenis tanaman umbi-umbian yang kaya akan karbohidrat. Masyarakat banyak yang menyukai. Bisa dijadikan makanan camilan, digoreng langsung atau direbus, bisa juga dibuat aneka masakan berbahan baku singkong.

Mudah didapatkan dan murah harganya, baik di warung-warung kecil maupun di pasar tradisional. Bahkan di Yogyakarta ada pusat jual-beli singkong yang cukup terkenal, yakni Pasar Tela Karangkajen.

Adalah Jemikin (69) warga Gamplong 1, RT 02/RW 2, Sumberrahayu, Moyudan, Sleman, sudah hampir 7 tahun ini bergelut dengan tanaman singkong setiap harinya.

Jemikin yang akrab dipanggil Kang Ikin, boleh dikata menggantungkan hidupnya dengan singkong. Di sela menggarap sawah yang hanya beberapa petak dengan tanaman padinya, Kang Ikin masih mampu menggarap tanah untuk tanaman singkong. Kang Ikin menggarap kebun atau pekarangan kosong yang oleh pemiliknya 'dianggurke', dengan sistem bagi hasil.

Ada 4 tempat, masing-masing seluas 500 meter persegi atau kurang lebih 2 hektare.Tiga petak ada di sekitar tempat tinggalnya, masih satu wilayah kalurahan dan satu di luar wilayah yakni Tapen, Argosari, Sedayu, Bantul namun jaraknya dekat tempat tinggalnya karena merupakan tapal batas wilayah Sleman dan Bantul.

Menurut Kang Ikin, sistem bagi hasil saling menguntungkan kedua belah pihak. Pemilik tanah beruntung karena tanahnya tetap tergarap sehingga tingkat kesuburannya bisa dipertahankan, di lain pihak Kang Ikin mendapatkan hasil dari budidaya tanaman singkongnya.

"Prinsip saya nandur becik sesuk mesthi panen kabecikan," ujarnya, Kamis (8/9) di salah kebun garapan Kang Ikin.

Itulah sebabnya, setiap harinya Kang Ikin dengan tekun dan rajin menggarap lahan tanaman singkongnya. Mulai dari membersihkan rumput, 'dhangir' atau menyangkul, tanam dan perawatan sampai masa panen.

Tanaman singkong bisa dipanen antara 8-9 bulan, atau rata-rata setahun panen 1 kali. Di sela itu bisa ditanami sayur-sayuran, atau kacang, kedelai yang bisa dipanen kurang dari 2 bulan sebagai hasil tambahan.

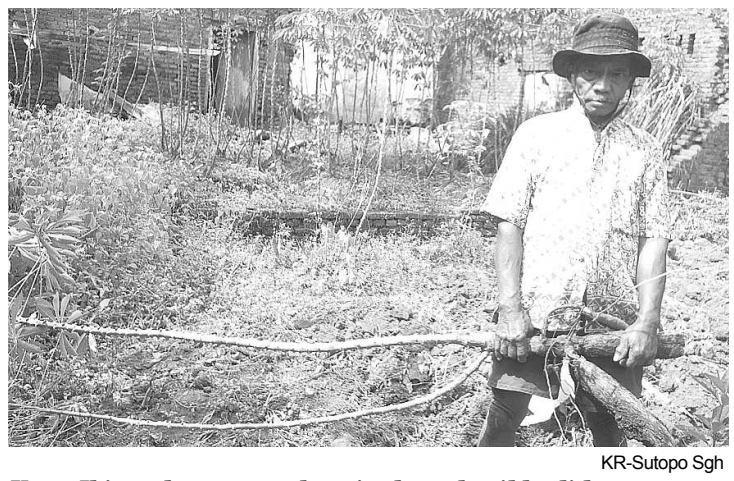
Budidaya tanaman singkong termasuk mudah dalam perawatan, tetapi harus 'telaten' agar hasil panen maksimal. Untuk 1 hektare tanah bisa ditanami kurang lebih 2.000 pohon, perawatan yang baku adalah membersihkan rumput sekitar tanaman serta pemberian pupuk yang cukup.

"Selama musim tanam saya membutuhkan pupuk ponska kurang lebih 2 kuintal yang harganya Rp 8.000 perkilogram," kata Kang Ikin.

Sedangkan jenis tanaman singkong saat ini 'ketan', rasanya enak 'mempur' tidak 'nyontrot' cocok direbus atau digoreng langsung.

Selama budidaya tanaman singkong, Kang Ikin rata-rata bisa panen 2 ton sekali musim tanam. Bisa dijual Rp 4.000 per kilogram ke tetangga kirikanan dan kadang diborong pedagang dari Bantul. Kecuali itu daun singkong yang tua, bisa untuk makanan ternak seperti kambing atau sapi.

Dengan hasil itu, Kang Ikin bisa membiayai hidup istri, 3 orang anak dan 8 cucu dan merasa bahagia sebagai petani singkong. Semboyannya, 'obah mamah' meskipun sebagai petani harus rajin dan tekun bekerja agar keluarga sejahtera. **(Sutopo Sgh)-d**



KR-Sutopo Sgh

Kang Ikin sedang mencabut singkong hasil budidayanya.

KANDHA RAHA

BOTHEKAN

Biji Nangka Kuatkan Imun Tubuh

NANGKA, tak hanya buahnya yang manis dan beraroma khas. Bijinya pun ternyata punya banyak khasiat untuk kesehatan. Biji nangka mengandung banyak nutrisi, seperti protein, karbohidrat, serat, vitamin A, C, dan B, kalsium, seng, dan fosfor yang berkhasiat untuk kesehatan.

Biji nangka sangat baik dikonsumsi oleh mereka yang kekurangan protein. Menyantap biji nangka secara rutin dipercaya dapat memenuhi asupan protein yang berkhasiat membantu membentuk massa otot dan mempercepat kerja metabolisme dalam tubuh.

Jika mengalami nyeri pada saluran pencernaan, cobalah makan biji nangka yang direbus. Kandungan serat di dalamnya juga dapat membantu melancarkan proses pencernaan dan menjaganya tetap sehat.

Rutin mengonsumsi biji nangka sangat membantu meningkatkan kadar zat besi, sehingga tubuh terhindar dari risiko anemia dan penyakit terkait darah lainnya. Biji nangka mengandung vitamin A, sehingga berkhasiat menjaga kesehatan mata seperti rabun senja, rabun jauh, dan katarak.

Serat yang hadir dalam biji nangka bekerja secara efektif untuk menyehatkan saluran pencernaan, mempercepat proses pembuangan, dan menghambat risiko penyakit pencernaan seperti diare dan ambeien.

KR-Dok

Biji nangka.

Biji nangka kaya akan protein dan mikronutrien. Zat mikronutrien sendiri adalah zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh dalam proses pembentukan hormon, aktivitas enzim serta mengatur fungsi sistem imun dan sistem reproduksi, sehingga secara tidak langsung dapat membantu menurunkan kadar stres pada otak.

?Biji nangka dapat memperkuat sistem kekebalan tubuh. Kandungan zat antimikroba dan seng yang dimilikinya dapat mencegah terjadinya kontaminasi bakteri dan membantu meningkatkan sistem kekebalan dengan produksi imun dalam tubuh.

Selain meningkatkan sistem kekebalan tubuh, kandungan fitonutriennya seperti lignan, isoflavon, dan saponin dalam biji nangka rupanya juga dapat mencegah kanker dengan melindungi tubuh dari radikal bebas yang dapat memicu tumbuhnya sel kanker. Selain itu, biji nangka juga mengandung sifat anti kanker yang dapat memperlambat degenerasi sel tubuh.

?Biji nangka sangat baik dikonsumsi oleh para penderita jantung, karena mengandung 0 kalori dan antioksidan yang cukup tinggi. Oleh karena itu, biji nangka dapat mencegah penyakit kardiovaskular seperti serangan jantung dan stroke dengan menurunkan kolesterol jahat dan meningkatkan kadar kolesterol baik dalam tubuh. **(Dar)-d**

Petai Menetralkan Asam Lambung

PETAI dengan bau tajam sering dikonsumsi masyarakat sebagai lalapan, terutama penggemar petai. Di samping kandungan gizinya tinggi, ternyata banyak khasiatnya untuk kesehatan tubuh. Bisa dimasak sebagai campuran sayuran lodeh, atau dibuat sambal untuk dimakan bersama nasi.

Dalam 'Serat Jampi Jawi' tinggalan leluhur yang berisi hampir 261 resep 'Jamu Jawa' atau tradisional, salah satunya menyebut petai untuk kesehatan tubuh. Hal ini karena petai dapat dijadikan sumber energi, kaya protein, karbohidrat, fosfor, vitamin A dan zat besi. Juga mengandung vitamin C yang cukup tinggi, berperan penting dalam proses hidroksilasi asam amino prolin dan lisin. Dimana proses ini dapat membantu penyembuhan luka, menjaga daya tahan tubuh, melawan infeksi dan stres.

Mengobati gangguan lambung, mengonsumsi petai mentah sebagai lalapan dapat membantu mengobati pencernaan seperti maag. Bisa juga dijadikan asupan untuk membantu merawat pencernaan, karena bentuknya yang lembut dan halus.

Petai juga berfungsi membantu menetralkan asam lambung, mengurangi rasa perih pada perut. Mengurangi iritasi, zat yang terkandung pada petai melapisi lambung. Senyawa antasida, berfungsi mengurangi rasa panas pada dada, setelah makan berlebihan atau kekenyangen.

Mencegah hipertensi, petai memiliki kandungan garam yang relatif rendah, sehingga aman untuk dikonsumsi penderita hipertensi maupun orang yang masih sehat. Sifat antihipertensi ini, karena didukung banyaknya kandungan kalium pada petai. Kandungan kalium, juga bermanfaat untuk membantu stabilkan detak jantung dan mengatur keseimbangan cairan dalam tubuh.

Menurunkan kadar gula darah, manfaat petai untuk penderita diabetes dengan cara membantu menurunkan kadar gula darah dalam tubuh. Selain itu kandungan serat dalam petai, bermanfaat memperlambat penyerapan gula dan menjaga keseimbangan gula darah.

KR - Sutopo Sgh

Petai siap dikonsumsi sebagai lalapan atau dimasak sayur dan sambal.

Mengurangi rasa gatal akibat gigitan nyamuk, kulit petai ternyata bisa juga bermanfaat untuk mengurangi rasa gatal akibat gigitan nyamuk. Caranya, ambil kulit petai bagian dalam secukupnya kemudian gosok-gosokkan pada kulit yang terasa gatal akibat gigitan nyamuk.

Meredakan stres, mengonsumsi petai dapat meredakan stres. Hal ini karena kandungan tryptophan membuat tubuh lebih rileks, dan menjaga suasana hati. Kandungan Vitamin B yang tinggi, dapat membuat sistem saraf pusat menjadi rileks sehingga menghilangkan stress.

Mengatasi anemia, kandungan zat besi pada petai bermanfaat mengatasi anemia pada penderitanya, hal ini karena dapat merangsang produksi sel darah merah dalam tubuh.

Meningkatkan kemampuan otak, kandungan kalium yang tinggi pada petai, berkhasiat meningkatkan kemampuan otak salah satunya adalah meningkatkan daya ingat. Kandungan mineral penting dalam tubuh, hal ini mampu membantu mengatur keseimbangan cairan, kontraksi otot, serta sinyal saraf.

Itulah beberapa khasiat atau manfaat petai untuk kesehatan tubuh, dan hingga kini para leluhur tetap melestarikan 'jamu jawa' atau tradisional ini karena percaya 'tamba teka lara lunga'. Di samping mudah mendapatkannya, juga harganya relatif murah sebagai bahan obat herbal atau 'jamu tradisional'.**(Sutopo Sgh)-d**

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. **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 Sustiwi, 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:** 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 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 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.

Magelang : Jalan Achmad Yani No 133, Magelang, Telp (0293) 363552, Wakil : Drs M Thoha.

Kulonprogo : Jalan Veteran No 16, Wates, Telp (0274) 774738. Kepala Perwakilan : Suprapto, SPd, 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.