

Strategi Memulai Usaha BUMKAL dengan Perencanaan Matang

DALAM memulai usaha pada Badan Usaha Milik Kalurahan (BUMKAL) harus didahului perencanaan yang matang atau rasional. "Jangan takut memulai usaha, apalagi takut gagal. Namun jangan dijadikan 'judi' atau untung-untungan. Hitunglah secara cermat sebagai perencanaan," ungkap Raden Agus Choliq SE MM, Direktur BUMKAL Tridadi Makmur, Sleman, di ruang rapat Abhinaya Lantai 2 Kapanewon Moyudan, Rabu (8/3-2023).

Menurut Agus, itulah kunci utama dalam menjalankan usaha BUMKAL, sehingga nantinya sesuai dengan harapan semuanya, baik pemerintah kalurahan maupun masyarakat. Pengelola BUMKAL harus sadar sejak awal, bekerja untuk kepentingan kesejahteraan masyarakat. Namun sesuai tujuan dibentuknya BUMKAL, ketika menjalankan kegiatan usaha ekonomi harus profit.

Agus menyampaikan hal tersebut ketika berbicara sebagai narasumber dihadapan Lurah, Ketua BPKal, Direktur BUMKAL pengawas dan pengelola, Karangtaruna dan Dukuh se Kapanewon Moyudan dengan materi 'Bimbingan Teknis Peningkatan Kapasitas Pengelola BUMKAL Kapanewon Moyudan'.

Acara digelar Dinas Pemberdayaan Masyarakat dan Kalurahan (PMK) Kabupaten Sleman, dihadiri Kepala Seksi (Kasi) Pengembangan Potensi Masyarakat, Siska Wulandari SKom MM dan Panewu Moyudan Harsowasono S IP MA dipandu pendamping desa Suharti SE.

Menurut Siska Wulandari, dengan adanya bimbingan teknis tersebut, nantinya ada peningkatan kinerja BUMKAL di Moyudan.

Salah satunya dapat meningkatkan pendapatan asli desa (PADes), melalui sumber-sumber yang potensial digali



Raden Agus Choliq ketika menjadi narasumber bimtek peningkatan kapasitas BUMKAL Kapanewon Moyudan.

di wilayah desa. Sementara itu Panewu Moyudan, Harsowasono berharap, para pengelola BUMKAL tetap semangat untuk mengembangkan usahanya lewat potensi yang ada di masing-masing kalurahan.

"Meski masih harus belajar banyak, namun dengan perencanaan yang baik BUMKAL tetap optimis melakukan kegiatan ekonomi untuk kesejahteraan masyarakat," ujarnya.

Keberhasilan BUMKAL

Agus Choliq yang juga pernah ditetapkan sebagai 'Duta BUMKAL Nasional' dari Kemendes berpendapat, beberapa faktor yang mempengaruhi tingkat keberhasilan BUMKAL, di antaranya perencanaan yang baik, sumber daya manusia (SDM) yang memadai dan kondisi politik lokal. Sedangkan mengapa banyak BUMKAL akhirnya belum bisa jalan secara optimal, hal ini karena tidak memulai usaha, takut gagal atau rugi, merasa tidak punya modal, tidak punya pengalaman dan persaingan yang ketat.

Pemetaan potensi harus dilakukan oleh pengelola BUMKAL, hingga nantinya penyatuan visi stakeholder dan desa, bisnis plan, permodalan dan ada aksi untuk bidang usaha. Sedangkan kunci sukses menjalankan usaha BUMKAL adalah, Sumber Daya Manu-

sia (SDM), pasar, keuangan dan permodalan.

Data dari Dinas Pemberdayaan Masyarakat dan Kalurahan (PMK) Kabupaten Sleman yang ditulis Kepala Dinas Samsul Bakri SIP MM, 'Kebijakan Pengembangan BUMKAL' menyebutkan Badan Usaha Milik Kalurahan (BUMKAL) adalah badan hukum yang didirikan oleh kalurahan dan atau bersama kalurahan yang lain guna mengelola usaha, memanfaatkan aset, mengembangkan investasi dan produktivitas, menyediakan jasa pelayanan atau jenis usaha lainnya untuk sebesar-besarnya kesejahteraan masyarakat.

Saat ini di Sleman dari 86 Kalurahan, ada 63 BUMKAL dengan kriteria 25 tingkat dasar, 31 tumbuh, 4 berkembang dan 3 maju. Kebijakan Dinas PMK Kabupaten Sleman, memberikan pendampingan dan motivasi untuk pembentukan BUMKAL, program peningkatan kapasitas pengurus BUMKAL, program peningkatan kapasitas tentang manajemen keuangan, mengembangkan jaringan dan kerjasama BUMKAL, pembentukan Forum BUMKAL, dan memfasilitasi pembentukan UPK BKAD eks PNPM-MP menjadi BUMKAL bersama. (Sutopo Sgh)-d.

Budidaya Ikan Hias Cocok Dikembangkan di Pedesaan

SEIRING meningkatnya gaya hidup, baik di perkotaan maupun pedesaan, jumlah penggemar ikan hias pun kian meningkat. Berbagai jenis ikan hias biasa dipelihara di perumahan, kantor instansi maupun tempat usaha.

Tempat pemeliharannya, antara lain di kolam taman, akuarium maupun jenis wadah lain. Wadah berisi ikan hias juga bisa ditempatkan di atas meja.

Bahkan beberapa jenis ikan hias biasa dikonteskan. Selain itu cara pemasarannya pun beragam, terlebih ikan hias kelas kontes.

Hanya saja suplai ikan hias di DIY dan Jawa Tengah saat ini masih didominasi dari luar daerah terutama dari Jawa Timur, misalnya Tulungagung, Kediri dan Blitar. Sedangkan pembudidaya ikan hias asal DIY dan Jawa Tengah baru bisa menyuplai pasar sendiri kisaran 30 persen.

Menurut praktisi budidaya dan jual-beli ikan hias asal Gilangharjo Bantul, Kriswanto, hal tersebut menunjukkan jika peluang usaha ikan hias masih tinggi. Warga di pedesaan pun cocok meneruni budidaya aneka jenis ikan hias, alasannya antara lain ketersediaan lahan maupun sumberdaya air.

"Suatu anugerah luar biasa juga dari Yang Maha Kuasa, sumberdaya air di DIY dan Jawa Tengah dengan berbagai macam karakter menjadikan ikan-ikan dari benua apapun bisa hidup atau cocok dibudidayakan," urainya, Kamis (9/3/2023) lalu.

Adapun jenis-jenis ikan hias yang sudah biasa dibudi-

dayakan di DIY dan Jawa Tengah, antara lain koi, koki, guppy, molly, platy, discus, goldfish, arwana, angelfish, chichlid dan cupang (betta). Saat musim liburan sekolah, ketika bulan Ramadan, mendekati maupun pasca Idul Fitri, banyak pula anak-anak senang membeli ikan hias di kios-kios atau sentra penjualan ikan hias.

"Sebagian jenis ikan hias juga mudah dibudidayakan, sehingga usia anak-anak sudah bisa membudidayakannya seperti ikan cupang, koki, guppy, molly dan platy," tambahnya.

Hal senada diungkap pula oleh rekan Kriswanto, Welly L yang tinggal di Maguwoharjo Sleman. Ia sendiri sudah membudidayakan beberapa jenis ikan hias sebab teknik budidayanya tak rumit. Antara lain jenis ikan koki, louhan, platy dan molly.

"Selain membudidayakan atau memijahkan sendiri, bisa juga cukup pembesaran. Misalnya, pembesaran ikan koki dari ukuran 5-6 cm, lalu dibesarkan sekitar tiga bulan dengan panjang 10-12 cm su-

dah mudah dipasarkan," ungkap Welly.

Menurutnya, dengan adanya jejaring antarpembudidaya ikan hias, baik perseorangan, kelompok pembudidaya ikan (pokdakan) maupun komunitas akan semakin memudahkan dalam pemasaran ikan hias. Tak jarang pula, hasil budidaya dan pembesaran ikan hias di tempatnya diambil oleh rekannya, Kriswanto.

Khususnya ikan hias koki, menurut Welly, ia lebih banyak membudidayakan jenis oranda, ryukin dan ranchu. Sebagian koki maupun ikan louhan di tempatnya pernah terpilih juara dalam kontes.

Dalam menjalankan usahanya, ia dibantu lima tenaga. Artinya pula, usaha budidaya ikan hias juga mampu mengurangi angka pengangguran.

"Kalau untuk membudidayakan koki, kami biasa menggunakan bak-bak kolam. Biasanya koki ukuran minimum 14 cm sudah layak dipijahkan," paparnya. (Sulistiyanto)-d



Aneka jenis ikan hias termasuk koki, teknik budidayanya tak rumit.

EMPON-EMPON

Bahan Alami dengan Antioksidan Tinggi

IKHTIAR meningkatkan kekebalan tubuh dapat dilakukan dengan beragam cara. Salah satunya dengan rutin mengonsumsi bahan-bahan alami yang mengandung antioksidan.

Berbagai jenis sayur, buah hingga bahan alami dari satwa diyakini mempunyai kandungan antioksidan. Ketika rutin dikonsumsi, asal tak berlebihan akan berdampak bagus bagi kesehatan. Sehingga diharapkan pula membantu menghindarkan dari berbagai gangguan kesehatan.

Seperti dijelaskan Rosa NF asal Yogya, Selasa (7/3/2023)lalu, jenis sayur kenikir, bayam dan edamame (kedelai Jepang) termasuk bahan alami yang kaya kandungan antioksidan. Sebelum dikonsumsi bisa cukup direbus sejenak.

"Bisa juga diolah menjadi wujud minuman menyehatkan, misalnya minuman jus sayur," ujar Rosa.

Khususnya daun kenikir sering pula dicampurkan ketika membuat pecel, urap ataupun gudangan. Kandungan antioksidan pada daun kenikir, antara lain dapat membantu meningkatkan radikal bebas di tubuh. Alhasil, bagus untuk mendukung kekebalan tubuh secara alami.

Bahkan dapat berperan mencegah gangguan kesehatan pada jantung, termasuk menurunkan risiko terkena penyakit terkait kardiovaskular. Selain itu, jika minim atau bebas radikal bebas di tubuh akan berdampak bagus pula bagi kesehatan syaraf, seperti terhindar dari depresi dan rasa cemas berlebihan.

"Jenis sayur bayam juga bagus untuk kesehatan, jadi bisa rutin



Kenikir, salah satu sayuran yang mempunyai kandungan antioksidan tinggi.

dikonsumsi. Kalau mau diolah jadi minuman agar nutrisinya mudah terserap tubuh, misalnya dibuat menjadi jus sayur," urai Rosa. Selain dikenal untuk membantu pembentukan sel-sel darah merah atau musuh tekanan darah rendah, bayam juga mempunyai kandungan antioksidan. Artinya pula dapat berperan melindungi kerusakan sel-sel tubuh akibat radikal bebas.

Masih ditambah lagi kandungan vitamin pada sayur bayam, misalnya ada vitamin A, C dan E, sehingga dapat mendukung kesehatan organ-organ tubuh, termasuk bagus untuk kesehatan kulit, rambut serta mata. Tak ketinggalan, kandungan seratnya bagus untuk kesehatan sistem pencernaan serta untuk mencegah terjadinya pembekuan darah.

"Sayur daun kelor juga kaya kandungan antioksidan, sehingga dapat membantu meningkatkan kekebalan tubuh, memerangi toksin di dalam tubuh dan beberapa manfaat

penting lainnya bagi kesehatan," terangnya.

Satwa Laut

Sementara itu Yogi P yang tinggal di Yogya juga merasa yakin beberapa olahan satwa, misalnya yang berasal dari laut seperti ikan, kerang serta kepiting juga mempunyai kandungan antioksidan. Dengan demikian akan bisa menghindarkan dari kerusakan sel akibat radikal bebas di dalam tubuh.

Masih ditambah lagi ada kandungan beberapa jenis mineral bermanfaat bagi tubuh. Artinya pula bisa berdampak positif bagi kesehatan, seperti mendukung komponen pembentuk enzim-enzim tubuh, sel darah merah dan bagus untuk kesehatan rambut termasuk mencegah kerontokan rambut.

"Rutin mengonsumsi olahan satwa dari laut seperti kerang, kepiting dan beberapa jenis ikan laut asalkan tak berlebihan, bagus juga untuk kesehatan jantung," tambahnya. (Sulistiyanto)-d

Kaki terkilir, Sembuhkan dengan Resep Ini

BAGI pecinta tanaman hias tumbuhan ini sudah tidak asing lagi, karena warna daun dan bunganya indah untuk dipandang. Senyampang perkembangan obat herbal, ternyata tanaman cocor bebek banyak dibudidayakan untuk tanaman obat keluarga (toga).

Dalam 'Serat Jampi Jawi' tinggalan leluhur yang memuat hampir 261 resep 'Jamu Jawa' atau obat tradisional, salah satunya menyebut daun cocor bebek dan manfaatnya untuk kesehatan. Daun cocor bebek mengandung antibakteri dan inflamasi, yang dapat menggantikan fungsi antiseptik dan membantu menyembuhkan luka.

Mengobati cedera kaki, keseleo atau terkilir atau sering disebut cedera kaki. Untuk mengatasinya, salah satunya menggunakan daun cocor bebek. Ambil beberapa lembar daun cocor bebek, kemudian lumatkan sampai lembut hingga menjadi pasta. Kemudian oleskan di tempat yang sakit secara perlahan, lakukan berkali-kali dengan mengganti kalau kering sampai sakitnya hilang.

Menjaga kesehatan pencernaan, makanan yang tidak bersih serta pola makan yang tidak teratur, rentan membuat masalah pada saluran pencernaan, seperti nyeri lambung dan sebagainya. Kandungan flavonoid, steroid serta lipid pada daun cocor bebek berfungsi penuh untuk menurunkan reaksi nyeri lambung. Caranya, cuci bersih beberapa lembar daun cocor bebek kemudian rebus dengan air hingga masak. Saring dan tunggu sampai ha-

ngat-hangat, minum secara rutin pagi atau sore hari.

Meringankan sakit gigi, gangguan pada area rongga mulut sering membuat kepercayaan diri menurun. Seperti sakit gigi, sangat mengganggu aktivitas sehari-hari. Tempelkan daun cocor bebek yang halus pada area gigi yang sakit, infeksi, masalah gusi hingga gigi berlubang dapat diatasi dengan baik.

Mengatasi jerawat, salah satu gangguan pada kulit yang sering kali sulit untuk dibasmi adalah jerawat. Di samping itu jerawat pun rentan meningkatkan bekas yang sulit dihilangkan, kandungan antioksidan dalam daun cocor bebek sangat ampuh untuk menghilangkan jerawat dan bekasnya. Caranya, tumbuk halus beberapa lembar daun cocor bebek hingga halus, kemudian buatlah masker pada wajah hingga mendapatkan hasil maksimal.

Mengatasi gejala asma, beberapa tanda yang dialami penderita asma seperti batuk berdarah, sesak napas, hingga napas sering berbunyi secara perlahan. Kandungan flavonoid, steroid alkaloid, lipid serta be-

berapa komponen alifatik pada daun cocor bebek dapat meringankan gejala asma. Caranya rebus beberapa lembar daun cocor bebek dengan air sampai masak, kemudian saring dan minumlah secara rutin pada kondisi hangst-hangat.

Mengatasi demam, banyaknya kandungan cocor bebek yang bersifat anti inflamasi, bisa untuk mengatasi demam yang mengganggu aktivitas. Caranya, tempelkan daun cocor bebek sebagai mengompres pada dahi, sampai demamnya menurun atau reda.

Mengobati diabetes, daun cocor bebek mengandung zat yang bersifat antidiabetes berupa ekstrak hidroalkoholik.

Kandungan tersebut dapat mengendalikan kadar gula darah dalam tubuh, pada penderita diabetes. Namun demikian, bagi yang tidak memiliki diabetes pun bisa menjaga kadar gula darah tetap stabil.

Itulah beberapa manfaat daun cocor bebek untuk kesehatan, dan para leluhur tetap melestarikan 'jamu tradisional' untuk bahan pengobatan herbal. (Sutopo Sgh).



Tanaman cocor bebek yang banyak manfaatnya untuk kesehatan.

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: Yurija 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, Mussenahada, Drs Widyo Suprayogi. Manajer Produksi Redaksi: Ngabdul Wakid. Redaktur: Dra Hj Fadmi Sustiti, Benny Kusumawan, Drs H Hudono SH, Drs Swasto Dayanto, Husein Effendi SSI, Hanik Atfiati, MN Hassan, Drs Jayadi K Kastari, Subehan 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 SSh, 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, iklankrk23@yahoo.com, iklankrk13@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 Bunting (2 klm x 40 mm) 500% dari tarif. Iklan Halaman 1: 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)