

Memilih Tanaman Bank Pakan

SUATU langkah bijaksana, jika memiliki hewan ternak seperti sapi, domba-kambing dan kelinci berusaha mempunyai tanaman sebagai sumber pakan hijauan.

Jenis tanamannya cukup beragam, sebagai contoh yaitu *Trichanthera gigantea* serta indigofera. Pemilik domba asal Gamping Sleman, Muhammad Farhan termasuk yang mempunyai dua jenis tanaman tersebut. Selain bagian daun kedua tanaman tersebut disenangi ternaknya, ia juga yakin termasuk jenis pakan hijauan berkualitas.

"Baik daun *trichanthera* maupun indigofera punya banyak kandungan nutrisi, sehingga dapat mendukung kesehatan ternak," ungkap Farhan, Jumat (10/11/2023).

Khususnya kandungan protein kasar dalam daun *trichanthera* kisaran 15 hingga 22 persen. Bahkan mempunyai kandungan kalsium lebih tinggi dibandingkan dengan jenis tanaman untuk pakan hijauan ternak lainnya. Adapun pemanenan daun sekitar delapan

hingga sembilan bulan setelah penanaman.

"Pemanenan selanjutnya bisa dengan interval antara dua hingga empat bulan sekali. Tak berselang lama setelah pemanenan, sebaiknya diberi pupuk, dapat menggunakan pupuk kotoran ternak," paparnya.

Selain sebagai pakan hijauan berkualitas, sebut Farhan, daun *trichanthera* juga memiliki khasiat kesehatan bagi ternak. Antara lain dapat memperlancar air susu, misalnya untuk domba, kambing, sapi dan kuda yang sedang memiliki anak. Secara gethok tular, ada pula yang menyebutkan dapat membantu menyembuhkan kolik pada kuda.

Selain itu juga membantu mencegah dan mengatasi gangguan kesehatan terutama pada bagian usus ternak (hewan peliharaan). Bahkan

selain dapat dijadikan tanaman pakan, *trichanthera* juga bisa difungsikan sebagai tanaman pagar hidup dan peneduh. Termasuk pula bisa membantu sebagai pelindung mata air, ataupun ikut menjaga lestarinya suatu mata air.

"Cara memberikannya untuk ternak bisa langsung, tanpa perlu dicacah dahulu. Bisa pula saat pemberian dikombinasi pakan hijauan jenis lain seperti rumput dan indigofera," jelasnya.

Sedangkan jenis tanaman indigofera, sebut Farhan, kandungan proteinnya antara 26 hingga 31 persen. Jenis-jenis ternak yang biasa dipelihara warga pedesaan seperti kelinci, kambing, domba, sapi dan sebagian unggas senang pula memakannya.

"Jadi suatu keunggulan tersendiri dan layak dipilih, karena selain disenangi ternak, juga mempunyai kandungan banyak nutrisi atau termasuk pakan berkualitas," tandasnya.

Tanaman indigofera dikenal pula tahan terhadap kekeringan, sehingga cocok dikembangkan di wilayah dengan iklim kering, termasuk untuk membantu mengatasi terbatasnya ketersediaan pakan hijauan ternak, misalnya saat musim kemarau. Selain tinggi kandungan protein kasarnya, indigofera juga tinggi kandungan serat dan lemak kasar.

Adapun umur panen pertama atau setelah penanaman dari bibit, yakni kisaran enam hingga delapan bulan. Lalu pemanenan kedua antara 45 hingga 60 hari, dan seterusnya.

"Dengan kata lain, satu tanaman atau satu pohon, daun-daunnya bisa dengan ranting muda, dapat dipanen secara berkala tanpa harus menanam kembali setiap habis dipanen," imbuh Farhan.

(Sulistiyanto)-f

Pedagang Pasar Sadar Timbangan Berstandar

TIMBANGAN menjadi alat ukur yang distandarkan dalam sebuah transaksi. Keakuratan alat ukur ini harus selalu dijaga dengan standar yang sudah ditetapkan kementerian perdagangan. Sehingga pemerintah punya program pelayanan tera atau tera ulang untuk menguji standardisasi alat ukur antara lain timbangan yang banyak digunakan para pedagang pasar tradisional.

Dwi Riyanto SM, Pengawas Kemetroloran Sleman yang juga Koordinator lapangan sebagai pengampu kegiatan Pengawasan Alat Ukur Takar, Timbang dan Perlengkapannya Dinas Perindustrian dan Perdagangan Sleman, mengungkap Kabupaten Sleman selalu mendapatkan predikat penghargaan Daerah Tertib Ukur dari Kementerian Perdagangan RI.

"Tahun 2023 ini pun kita mendapatkan penghargaan tersebut, diterima langsung oleh Bupati Sleman Kustini," ujarnya.

Ditemui di sela kegiatan pelayanan tera atau tera ulang alat Ukur, Takar, Timbang dan Perlengkapannya (UTTP) di Pasar Tradisional Jomblang, Padukuhan Gamplong, Kalurahan Sumberrahayu, Kapawon Moyudan, Kabupaten Sleman, Rabu (8/11), Dwi Riyanto menambahkan, untuk tahun ini ada 31 pasar tradisional baik yang dikelola kabupaten dan kalurahan se



KR-Sutopo Sgh

Dwi Riyanto (berdiri kiri) dan petugas tera di pasar tradisional Jomblang, Gamplong, Sumberrahayu, Moyudan, Sleman.

Kabupaten Sleman menjadi target sasaran kegiatan. Pelayanan tera atau tera ulang di pasar tradisional, selain melindungi konsumen juga agar pedagang mendapat takaran yang akurat sehingga mendapatkan kepercayaan dari pelanggan dalam melakukan transaksi setiap hari.

Menurutnya, kesadaran pedagang pasar tradisional akan pentingnya tera atau tera ulang semakin tinggi. Kurang lebih 80 persen pedagang pasar tradisional, sadar akan pentingnya tera atau tera ulang pada alat ukur, timbang miliknya agar legal dan nyaman untuk bertransaksi.

Beberapa pedagang pasar tradisional mengakui, meski masa tera pada alat ukur timbang miliknya sudah habis, tetapi masih dipakai untuk melakukan transaksi setiap hari. Umumnya merasa hasil timbang alat ukurnya masih normal, dan

enggannya mengeluarkan ongkos tambahan untuk tera ulang.

Menanggapi hal tersebut, Dwi Riyanto mengatakan, pedagang pasar tidak perlu khawatir akan timbulnya biaya tinggi ketika melakukan tera atau tera ulang.

Pihaknya telah menyiapkan reperatur sendiri, dan sudah masuk pendidikan dan latihan (Diklat) untuk melakukan tera atau tera ulang pada pedagang pasar tradisional di Sleman. Tujuannya semata-mata untuk peningkatan kualitas, alat ukur timbang dan perlengkapannya tersebut.

Saat ini di Kabupaten Sleman terdapat 41 pasar kabupaten dan 38 pasar desa atau kalurahan, aktif melakukan transaksi jual-beli secara tradisional setiap hari atau pada hari pasaran saja misalnya Pon, Wage, Kliwon, Legi atau Pahing.

(Sutopo Sgh)-f



KR-Sulistiyanto

Bagian daun tanaman *Trichanthera gigantea* atau biasa disebut *trichanthera* memiliki kandungan nutrisi dan disenangi ternak.

EMPON-EMPON

Ingin Pintar, Makan Ubi Jalar

ORANG menyebut ubi jalar ada juga 'tela pendhem' atau ubi rambat, mudah ditemukan di kebun atau dijual di pasar tradisional. Bagi masyarakat pedesaan jenis tanaman ini sangat akrab pada kehidupan sehari-hari, karena bisa sebagai pengganti nasi. Warna dagingnya ada yang putih, merah, oranye, ungu dan kuning.

Kandungan serat yang tinggi, merupakan nutrisi penting untuk membantu menjaga pencernaan tetap sehat. Mengonsumsi ubi jalar secara rutin dan teratur, dapat membantu mencegah sembelit, memperbaiki kesehatan usus, dan mencegah risiko penyakit usus. Dalam ubi jalar juga mengandung nutrisi seperti karbohidrat, serat, protein, Vitamin A, B dan C, mangan, dan zat an-

tioksidan yakni beta karoten, asam klorogenat dan antosianin. Meningkatkan kinerja otak, mengonsumsi ubi jalar ungu berpotensi dapat meningkatkan kinerja otak. Kandungan anthocyanin, dapat meningkatkan memori dengan menangkul radikal bebas.

Menjaga kesehatan mata, kandungan beta karoten pada ubi jalar dapat membantu menjaga kesehatan mata. Ketika dikonsumsi, Vitamin A memiliki manfaat untuk membentuk reseptor pendeteksi cahaya mata. Kurangnya Vitamin A, dapat membentuk xerophthalmia yang dapat berkembang menjadi rabun senja atau bahkan berpotensi merusak kornea mata.

Menjaga kesehatan usus, kandungan serat pada ubi jalar membantu mencegah

dan menjaga kesehatan usus. Fungsinya, mendukung pertumbuhan bakteri baik dalam saluran pencernaan. Bakteri baik di dalam usus berperan penting dalam memecah racun dan zat makanan, melatih sistem kekebalan tubuh, dan membuat vitamin tertentu yang dibutuhkan tubuh.

Mencegah sembelit, selain menjaga keseimbangan bakteri di usus, kandungan serat pada ubi jalar memberikan manfaat mencegah terjadinya sembelit. Serat dapat membantu menjaga tekstur feses tetap lembut dengan bantuan air. Dengan demikian, feses dengan mudah melewati usus besar dan dikeluarkan dari tubuh.

Mengoptimalkan fungsi saraf, sistem saraf dalam tubuh bertugas menerima, mengolah dan menyampaikan

rangsangan dari seluruh organ. Agar fungsi berjalan dengan baik, dibutuhkan makanan yang banyak mengandung Vitamin B kompleks. Dalam ubi jalar ternyata banyak kandungan Vitamin B lengkap, yang semuanya bermanfaat untuk mendukung fungsi saraf.

Mengendalikan gula darah, ubi jalar memiliki skala indeks glikemik rendah. Artinya kecepatan ubi jalar menjadi gula darah tidak terlalu tinggi, yang berarti baik untuk kesehatan tubuh. Kandungan serat pada ubi jalar, penting untuk mencegah diabetes. Salah satu solusi terbaik adalah konsumsi ubi jalar, di samping membantu memenuhi kebutuhan serat juga efektif untuk mencegah penyakit kencing manis.

Menjaga kesehatan jantung, ubi jalar juga mengandung serat tinggi, dapat menurunkan kadar kolesterol LDL (buruk), membantu mencegah penyakit kardiovaskular. Dalam ubi jalar juga mengandung kalium tinggi, yang bekerja seimbang dengan natrium dalam tubuh untuk menjaga tekanan darah yang sehat. Di samping itu juga mengandung tembaga, logam penting untuk membentuk sel darah merah dan menjaga kesehatan jantung. (Sutopo Sgh)-f

Ramuan Praktis Berbahan Temulawak

BAGIAN dari suatu tanaman ada yang dapat dimanfaatkan sebagai bumbu masakan sekaligus sebagai obat. Khususnya tanaman obat dalam keluarga empon-empon, antara lain temulawak, kencur, jahe, lengkuas hingga kunir.

Nasohah, warga Sidoarjo Sleman termasuk yang biasa memanfaatkan empon-empon jenis temulawak hingga kunir tersebut. Ia pun ikut merasa senang, belum lama ini, temulawak ditetapkan sebagai tanaman obat unggulan.

Bahkan diharapkan tanaman obat lainnya setiap tahun, yakni dalam rangkaian peringatan Hari Kesehatan Nasional, dapat ditetapkan sebagai tanaman obat unggulan. Sehingga pengembangan dan pengelolaan aneka tanaman obat unggulan Indonesia terus berkembang. Termasuk di jaga dan ditingkatkan mutu ataupun kualitasnya. "Untuk temulawak memang sudah dikenal berbagai kalangan, seperti dapat membantu mencegah maupun mengatasi aneka gangguan kesehatan," ungkap Nasohah, Jumat (10/11/2023).

Adanya khasiat kesehatan alias mampu mendukung kesehatan, lanjutnya, antara lain karena temulawak mengandung zat aktif kurkuminoid. Ada



KR-Sulistiyanto

Minuman berbahan sejumlah empon-empon/bahan-bahan alami dapat mendukung kesehatan badan.

pula kandungan sejumlah vitamin, asam folat, zat besi dan kalsium. Manfaat kesehatannya seperti menambal nafsu makan, turunkan kolesterol jahat, melawan dan mencegah liver maupun maag akut.

"Sebagai musuh maag, resep sederhana yang dapat diterapkan cukup memanfaatkan rebusan temulawak. Air rebusan ini rutin diminum seperti dua kali sehari tanpa perlu diberi gula," terangnya.

Sedangkan contoh pemanfaatan kunir, sebut Nasohah, seperti untuk bumbu masakan dan pembuatan minuman tradisional menyehatkan. Misalnya, kunir yang dikombinasi asam Jawa menjadi minuman yang dikenal kunir asam. Manfaat kesehatannya antara lain, membantu mencegah maupun mengatasi

gangguan kesehatan sistem pencernaan, meredakan nyeri haid, memperlancar haid, sebagai anti peradangan, musuh gatal-gatal, bau dan membantu meluruhkan lemak.

Selain itu minuman kunir asam mempunyai fungsi sebagai anti bakteri, sehingga mampu membunuh bakteri penyebab infeksi. Bahkan bisa berperan membantu membersihkan tenggorokan. Termasuk pula mempunyai sifat anti inflamasi, sehingga minuman ini mampu membantu menghilangkan rasa sakit ataupun pegal-pegal di tubuh.

"Kalau untuk detoksifikasi, saya menggabungkan beberapa bahan alami berkhasiat seperti kunir, lengkuas atau laos, jahe, bonggol tanaman serai dan daun pandan," urainya.

(Sulistiyanto)-f

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.

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.

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 Karanglensem, 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:

Kedaulatan Rakyat

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 Budiarto, Mussahada, Drs Widyo Suprayogi. **Manajer Produksi Redaksi:** Ngabdul Wakid. **Redaktur:** Dra Hj Fadmi Sustivi, Benny Kusumawan, Drs H Hudono SH, Drs Swasto Dayanto, Husein Effendi SSI, Hanik Afifati, 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 SSoS, 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, iklankrky23@yahoo.com, iklankrky13@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, Permikahan, 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%