

Mengintip Peluang Budidaya Cacing Sutra

TUMBUHNYA usaha pembibitan ikan membuka peluang baru, yaitu budidaya cacing sutra. Cacing sutra menjadi pakan utama pada masa awal benih ikan menetas dari telurnya. Tak heran bila semakin hari kebutuhan cacing sutra terus membubung tinggi.

Saat ini harga cacing sutra cukup menggiurkan. Padahal menurut Darmanta, pelaku usaha pembibitan ikan sekaligus pedagang cacing sutra, pada musim penghujan seperti sekarang, kebutuhan cacing sutra meningkat drastis. Peyebabnya karena permintaan bibit ikan meningkat yang dibarengi tingginya kesuburan telur-telur induk ikan.

Cacing sutra (tubifex sp) merupakan pakan alami dalam budidaya perbenihan, terutama pada fase awal (larva) karena memiliki kandungan nutrisi (protein 57% dan lemak 13%) yang baik untuk pertumbuhan ikan sehingga tidak heran jenis cacing ini lebih banyak dicari orang, disamping itu harganya lebih murah.

Selain sebagai pakan utama pada fase awal pertumbuhan bibit ikan, cacing sutra juga digunakan oleh para peternak sebagai pakan alami pada ikan air tawar, belut, lele, cupang, lobster, ayam, dan hewan peliharaan.

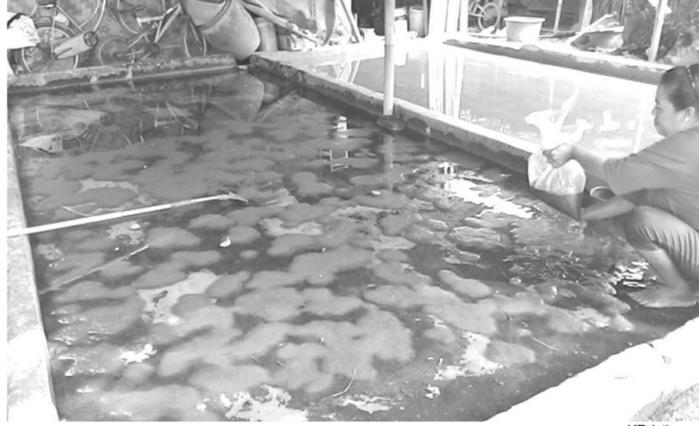
Tingginya permintaan terhadap cacing sutra menjadikannya potensial untuk dilakukan budidaya baik untuk peternakan sendiri sebagai pakan maupun se-

bagai komoditas usaha. Besarnya peluang usaha peternakan cacing sutra diamini Darmanta.

Menurut warga Sentikan Tirtomartani Kalasan Sleman ini, khusus untuk pemenuhan kebutuhan cacing sutra di Yogya saja, saat ini masih tergantung pasokan dari luar kota, terutama Bandung dan Kediri. Dari kedua daerah tersebut, para pengepul di kedua daerah tersebut selama ini hanya mengandalkan setoran dari pencari cacing sutra di sungai. Dari paparan tersebut sedikit banyak memberi gambaran betapa besarnya prospek budidaya cacing sutra. Apalagi cara budidayanya bisa dibilang tidak ribet dan tidak membutuhkan modal besar.

Dikutip dari paktanidigital.com, tahap awal budidaya cacing sutra adalah persiapan kolam. Penyiapan kolam dilakukan dengan memanfaatkan kolam ikan lele yang siap panen atau kolam ikan lainnya yang siap panen.

Kolam ini kemudian dikeringkan dan diolah selanjutnya air limbah kolam pembesaran lele diaduk-aduk untuk selanjutnya dimasukkan dengan pompa



KR-Istimewa

Kolam budidaya cacing sutra.

(dengan menyedot) ke kolam budidaya cacing sutera.

Berdasarkan hasil uji sample air kolam ikan lele yang akan dipanen (seminggu sebelum panen) oleh Balai Besar Pengembangan Budidaya Air Laut Lampung, ternyata mengandung mikro alga: Coelosphaerium sp (1,6 x 103), Lyngbya (2,35 x 103) dan Spirulina sp (2,25 x 103) sehingga sangat bermanfaat sebagai bahan pakan pada cacing sutra.

Tahap berikutnya adalah persiapan alat dan bahan. Alat dan bahan yang digunakan meliputi kolam untuk budidaya cacing sutra, air kolam ikan lele

yang siap panen, pipa paralon untuk sirkulasi air, indukan cacing sutra, ember plastik, seser, jaring plastik, pompa air, dan baskom penampung.

Air dari kolam lele siap panen dialirkan ke kolam budidaya cacing sutra. Air yang masuk kemudian diendapkan selama 3-5 hari. Selanjutnya bagian atas endapan air dibuang, diturunkan mencapai 5-10 cm dari permukaan lumpur.

Hal ini dilakukan untuk memperoleh jumlah lumpur yang cukup banyak untuk proses budidaya cacing sutra. Lakukan langkah ini 2- 3 kali hingga lumpur halus yang ada di kolam cukup

banyak.

Selanjutnya lakukan penebaran bibit cacing indukan sebanyak 10 gelas (2-3 liter), kemudian diairi dengan ketinggian 5-7 cm. Bibit cacing sutra yang digunakan dapat diperoleh pada toko perikanan atau jual beli ikan hias ataupun mencarinya sendiri pada ladang ataupun sawah.

Tahap selanjutnya yang tak kalah penting adalah perawatan dan masa pemeliharaan cacing sutra. Air harus tetap mengalir kecil dengan ketinggian 5-10 cm. Untuk 10 hari pertama biasanya bibit cacing sutra sudah mulai tumbuh halus dan merata di seluruh permukaan lumpur dalam kolam.

Ulangi lagi proses penambahan air buangan panen ikan lele, maka setelah 2-3 bulan cacing mulai dapat dipanen.

Cacing sutra akan tumbuh setelah 2 minggu setelah biang cacing sutra ditebar 2 bulan. Panen pertama dilakukan setelah cacing berumur 75 hari.

Untuk berikutnya dapat dipanen setiap 15 hari. Ciri kolam budidaya cacing sutra yang siap panen ialah lumpur sebagai media pemeliharaan kental saat dipegang. Panen cacing sutra dapat dilakukan pada pagi atau sore hari dengan cara menaikkan ketinggian air sampai 50-60 cm agar cacing naik sehingga mudah dipanen. Cacing dan lumpur diaduk dengan garu dimasukkan dalam baskom untuk dicuci dalam saringan. (Dar)

Empon-Empon

Rumput Bandotan Pereda Nyeri Akibat Mag

SEKILAS tanaman ini merupakan tumbuhan liar, sejenis rumput yang bisa tumbuh subur di pematang sawah, kebun belakang rumah atau pagar pekarangan.

Namanya rumput bandotan atau juga sering disebut rumput 'wedhusan', bagi petani sangat tidak disukai karena menjadi gulma bagi tanaman utama. Bunganya yang berwarna putih lembut kecil-kecil mudah terbawa angin dan hidup menyebar, sulit diberantas. Tetapi bagi petani organik, rumput bandotan sangat bermanfaat. Daunnya ditumbuk halus, kemudian disempatkan ke tanaman dapat mencegah dan menghambat perkembangan serangga pada tumbuhan utama.

Dalam Serat Jampi Jawi tinggalan leluhur yang memuat hampir 261 resep 'jamu Jawa' salah satunya menyebut rumput bandotan untuk kesehatan tubuh.

"Yen panjenengan ngrasakake nyeri jalaran mag ,ujukana godhogan bandotan . Semono uga yen nandang tatu, bisa ditempleli godhong bandotan sing dipipis lembut kanggo pareman mesthi enggal suda utawa waras, ". Apabila kamu merasa nyeri akibat penyakit mau, segera minum rebusan daun rumput bandotan. Begitu juga ketika ada luka, baik luka baru atau lama segera tempelkan daun rumput bandotan yang ditumbuk halus pada luka pasti segera reda dan sembuh. Demikian salah satu cuplikan resep 'jamu Jawa', dengan memanfaatkan daun rumput bandotan. Caranya, bisa diminum setelah direbus

atau ditumbuk halus untuk obat luka. Oleh karena itu sejak dulu rumput bandotan digunakan jamu tradisional meredakan peradangan, sakit kepala hingga asam urat. Hal ini karena rumput daun bandotan memiliki aktivitas antibakteri dan antiinflamasi, sehingga mampu meredakan berbagai penyakit.

Membantu meringankan berat badan, dengan mengonsumsi secara rutin ramuan atau rebusan rumput bandotan sangat membantu menurunkan berat badan yang ideal. Cocok untuk mereka yang sedang melakukan diet, rumput daun bandotan sebagai obat diet alami tanpa efek samping.

Membantu menghilangkan penyakit kista, yang merupakan benjolan di bawah permukaan kulit termasuk tumor jinak. Namun apabila terus bertambah besar, akan menjadi tumor ganas dan berbahaya bagi kesehatan. Dengan mengonsumsi rumput daun bandotan secara rutin, akan mampu menghambat pertumbuhan kista menjadi tumor ganas.

Mencegah diabetes
Penyakit kencing manis atau diabetes sering melanda masyarakat, bisa faktor keturunan atau penambahan lemak pada tubuh. Untuk itu disamping melakukan pola hidup sehat, juga mengonsumsi ramuan atau rebusan rumput bandotan mampu mencegah diabetes.



KR - Sutopo Sgh.

Tanaman rumput bandotan tumbuh subur di kebun atau pekarangan.

Menyembuhkan asam urat, senyawa aktif yang terdapat pada rumput daun bandotan seperti flavonoid, tannin, dan glikosida memiliki banyak manfaat untuk kesehatan tubuh. Selain meredakan beberapa penyakit di atas, ternyata ramuan rumput daun bandotan bisa juga menyembuhkan asam urat. Meski sebetulnya penyakit ini bisa reda dengan banyak mengonsumsi air putih, dan menghindari makanan yang mengandung putih, dengan banyak mengonsumsi ramuan atau rebusan rumput daun bandotan akan lebih cepat mengalami kesembuhan.

Cara mengonsumsi rumput daun bandotan, bisa dibuat pasta untuk obat luar dan direbus sebagai minuman.

Ambil beberapa lembar rumput daun bandotan, ditumbuk halus menjadi pasta. Kemudian ditempelkan pada kulit, dada untuk meredakan sesak nafas, atau perut bayi ketika kembung dan luka luar. Bisa ditambah minyak goreng, kapur agar bisa terasa manfaatnya.

Selain itu dibuat seduhan atau ramuan rebusan rumput daun bandotan, caranya ambil daun atau akar secukupnya terus dicuci bersih. Rebus dengan air hingga mendidih, dan setelah dingin bisa diminum secara rutin.

Para leluhur tetap melestarikan 'jamu Jawa' ini karena tetap percaya 'tamba teka lara lunga', disamping mudah didapat harganya murah.

Adalah Sulistya PA warga Gamplong 4, Sumberrahayu, Moyudan, Sleman. Kini memanfaatkan pekarangannya untuk bertanam buah-buahan langka seperti kepel, duwet putih, sawo manila, dan tanaman obat keluarga (toga) seperti sembuk, brotowali, gambas, sirih hitam, sirih merah, cabe Jawa dan empon-empon yakni jahe, kencur, temulawak, temuireng, kunir putih dan lain sebagainya.

"Semuanya bisa dimanfaatkan sebagai bahan jamu herbal, silakan yang mau mencoba bisa datang sewaktu-waktu siapa tahu ada yang cocok sehingga hidupku 'migonani' tumrapung liyan' membantu sesama," ujarnya di rumahnya Sabtu 11/12. (Sutopo Sgh)

Multiguna Sirih Cina

RUMPUT liar satu ini sering tumbuh di sekitar rumah. Berdaun hijau mengkilap berbatang lunak. Tanaman ini sering disebut dengan daun sirih cina. Ini merupakan salah satu jenis rumput liar yang banyak tumbuh di tanah, celah batu, tanah yang tidak terurus, hingga tumbuh di lingkungan hutan.

Pada rumput daun sirih cina, sering kali tumbuh buah berbentuk kepala jarum lonjong dengan diameter sekitar 0,5 x 1 mm. Buah daun sirih cina ini mempunyai biji-biji kecil yang tumbuh di sampingnya. Biasanya, setelah matang biji buah akan jatuh ke tanah dan siap berkecambah jika kondisi tanah lembap.

Meskipun termasuk rumput liar, ternyata terdapat berbagai macam manfaat daun sirih cina bagi kesehatan yang tidak boleh disepelekan. Diketahui, daun sirih cina atau Peperomia Pellucida mempunyai agen anti kanker dan anti peradangan yang baik untuk kesehatan. Bukan hanya itu, daun sirih cina juga mempunyai kandungan antioksidan tinggi untuk menjaga kesehatan tubuh.

Tidak heran, jika manfaat daun sirih cina ini sangat berguna untuk mengobati berbagai macam penyakit. Mulai dari penyakit arthritis, asam urat, gangguan sistem kemih, hingga kanker.

Dikutip dari situs Health Benefits Times, daun sirih cina bias mengobati penyakit *arthritis rheumatoid*. Konsumsi jus yang diekstrak dari batang dan daun sirih cina diketahui dapat membantu

mengobati penyakit *arthritis rheumatoid*. Ramuan ini dapat diminum setiap pagi dan malam hari. Meskipun begitu, Anda tetap harus berhati-hati dalam mengonsumsinya sebab ramuan ini dapat memberikan efek langsung dalam waktu singkat setelah dikonsumsi.

Manfaat daun sirih cina bagi kesehatan berikutnya yaitu dapat melindungi sistem pencernaan dengan baik. Rebusan daun sirih cina telah terbukti meringankan pasien yang menderita maag.

Dari hasil studi, ekstrak daun sirih cina ini dapat menghambat kerusakan mukosa lambung, atau lapisan selaput lendir yang berisi kelenjar dan lubang lambung. Jika Anda mempunyai kondisi kesehatan yang berkaitan dengan pencernaan, konsumsi ramuan daun sirih cina bisa menjadi alternatif pengobatan herbal yang bisa dilakukan.

Manfaat daun sirih cina selanjutnya yaitu dapat membantu mengobati penyakit kanker. Rumput liar yang mempunyai daun mengkilap ini telah terbukti mampu mencegah dan melawan pertumbuhan sel kanker. Daun sirih cina ini

diketahui dapat menghambat pertumbuhan berbagai patogen, bakteri, dan senyawa radikal bebas.

Manfaat daun sirih cina diketahui juga dapat membantu menyembuhkan fraktur. Berdasarkan hasil penelitian, daun sirih cina mempunyai kandungan mineral yang berguna untuk mempercepat penyembuhan tulang. Konsumsi ramuan dari ekstrak rumput liar ini pun dapat membantu mempercepat penyembuhan patah tulang secara efektif.

Daun sirih cina punya kandungan antioksidan tinggi. Kandungan antioksidan ini dapat bekerja membersihkan senyawa radikal bebas yang masuk ke dalam tubuh. Berdasarkan hasil studi, dikatakan bahwa daun sirih cina menjadi sumber alami yang baik untuk terapi antioksidan.

Daun sirih cina juga memiliki khasiat menangkali pertumbuhan jamur. Bisa digunakan mencegah dan mengobati penyakit terbab jamur. Diketahui juga, daun sirih cina punya sigat anti inflamasi (bengkak) dan anti depresi. Menetralkan kandungan gula darah, asam urat dan kolesterol. (Dar)



KR-Istimewa

Rumput sirih cina.

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:** Yuriga 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. **Manajer Produksi Redaksi:** Ngabdul Wakid. **Redaktur:** Drs Widyo Suprayogi, Dra Hj Fadmi Sustiwi, Dra Prabandari, Isnawan, Benny Kusumawan, Drs H Hudono SH, Drs Swasto Dayanto, Husein Effendi SSI, Hanik Afriati, 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:** Efy 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, iklandarkryk2@yahoo.com, iklandarkryk13@gmail.com.

Langganan per bulan termasuk 'Kedaulatan Rakyat Minggu'.. Rp 90.000,00, Iklan Umum/Display..Rp 27.500,00/mm klm, Iklan Keluar..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 Raya Yogya - Solo Km 11 Sleman Yogyakarta 55573, Telp (0274) - 496549 dan (0274) - 496449. Isi di luar tanggungjawab peretakan

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. **Samarang:** Jalan Lampersari No.62, Semarang, Telp (024) 8315792. Kepala Perwakilan: Budiono Isman, Kepala Biro: 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. Kepala Biro: Driyanto.

Klaten: Jalan Pandanaran Ruko No 2-3, Bendogantungan Klaten, Telp (0272) 322756. Kepala Perwakilan dan Kepala Biro: Sri Warsiti.

Magelang: Jalan Achmad Yani No 133, Magelang, Telp (0293) 363552. Kepala Perwakilan: Sumiyarsih, Kepala Biro: Drs M Thoha.

Kulonprogo: Jalan Veteran No 16, Wates, Telp (0274) 774738. Kepala Perwakilan: Suprpto, SPd Kepala Biro: Asrul Sani.

Gunungkidul: Jalan Sri Tanjung No 4 Purwosari, Wonosari, Telp (0274) 393562. Kepala Perwakilan: Drs Guno Indarjo.