

Pakan Alternatif Ikan Air Tawar

BERBAGAI hal dapat menjadi penyebab, sebagian pembudidaya ikan air tawar enggan meneruskan usaha yang telah diterjuni. Salah satunya, karena harga pakan pabrikan yang mahal, sehingga memicu biaya pembelian pakan tinggi.

Apalagi tak sedikit pembudidaya ikan air tawar mengandalkan pakan buatan pabrik seperti wujud pelet. Sebab, jika tak diberi pakan buatan pabrik, ada yang berpendapat pertumbuhan maupun bobot ikan tak maksimal.

Padahal pakan ikan buatan pabrik biasa mengalami kenaikan harga. Sehingga, sebagian pembudidaya ikan merasa sulit mendapatkan untung maksimal dari budidaya ikan air tawar. Namun, jika bisa mengelola dengan baik, daya serap hasil panen ikan air tawar di masyarakat cukup tinggi seperti jenis lele, nila, patin, gurami dan bawal. Pihak yang membutuhkan panen ikan air tawar, antara lain pemilik usaha kuliner, kolam pemancingan ikan hingga rumah tangga. Adapun salah satu kiat agar biaya pembelian pakan pabrikan dapat ditekan, yakni perlu rutin memberi pakan alternatif

yang disenangi ikan dan punya kandungan gizi.

Warga Trihanggo Sleman, Edi Sevianto termasuk yang sudah biasa menggunakan pakan alternatif. Sebagai contoh, untuk ikan lele, ia memberi pakan buatan pabrik saat umur masih di bawah sekitar satu bulan. Setelah itu, hingga saatnya panen, cukup diberi pakan berasal dari limbah pabrik pembuatan sosis ayam.

Demikian juga untuk ikan patin, diberi pakan buatan pabrik ketika umur masih di bawah 1,5 bulan. "Kalau dari awal sampai masa panen diberi pakan buatan pabrik saja, saya merasakan sulit mendapatkan untung maksimal dari budidaya lele dan patin. Jadi, pakannya saya sambung dengan pakan yang bukan buatan pabrik," ungkapnya.

Adapun pakan ikan berasal dari limbah pembuatan sosis ayam, ia peroleh dari rekannya. Wujudnya sudah digiling, setiap hari diberikan ke kolam pada pagi dan sore hari. Lain halnya Yanuar yang melihara lele di kawasan Tompeyan Yogya. Sejak lele dari bibit hingga saatnya panen, cukup diberi pakan hasil penggilingan limbah pabrik sosis ayam.

"Limbahnya terutama bagian kepala, yaitu dari paruh hingga atas leher dan tulang dada ayam. Hasil penggilingan, sebagian bisa disimpan di freezer agar lebih awet sebelum ditebar di kolam," papar Yanuar.

Warga Sumberadi Mlati Sleman, Wiwit AD melihara ikan jenis nila, graskap dan bawal di kolam tanah. Guna mengurangi biaya pembelian pakan buatan pabrik, ia biasa memberikan pakan alami seperti jenis azola, mataikan, apu-apu serta dedaunan (daun papaya, singkong dan talas). Bahan-bahan alami tersebut disenangi ikan air tawar serta mempunyai nilai gizi. Penangkaran pakan alami seperti apu-apu dan mataiwak

"Dengan rutin diberi pakan alternatif seperti beberapa jenis tanaman air dan dedaunan, pemberian pakan pelet buatan pabrik bisa dikurangi. Selain bisa mengenyangkan dan ada kandungan gizi, pakan alternatif juga bisa membantu pertumbuhan ikan," tandasnya.

Masih satu kalurahan dengan Wiwit, Suyatno mempunyai dua kolam untuk memelihara nila dan gurami. Sebagai pakan alternatifnya, ia biasa memberi pakan wujud kulit roti tawar maupun roti tawar BS. Apalagi salah satu anaknya, biasa jual-beli roti BS maupun kulit roti tawar. Selain cocok untuk pakan beberapa jenis ikan air tawar, bisa juga untuk pakan ayam, bebek dan entog.

"Kami memberikan pakan ikan buatan pabrikan bisa dibalang min, malah lebih banyak pakan dari kulit roti tawar maupun roti tawar sudah BS. Pertumbuhannya tetap bagus dan sehat-sehat," jelas Yatno. (Sulistiyanto)-d

Tanam Kalanjana Dukung Program Ketapang



KR-Sutopo Sgh

Agus Mustofa sedang membersihkan lahan kalanjana.

DESATAHUN 2025 sekurang-kurangnya 20 persen dialokasikan untuk program Ketahanan Pangan (Ketapang), guna mendukung swasembada pangan. Melalui penyertaan modal Badan Usaha Milik Kalurahan (BUMKal) yang ada, sedangkan pelaksanaannya bisa bekerjasama Gabungan Kelompok Tani (Gapoktan) atau Kelompok Wanita Tani (KWT) di wilayah Kalurahan atau desa tersebut.

Program Ketahanan Pangan selain tanaman padi, bisa juga yang lain seperti jagung, palawija atau rumput kalanjana, gajah, odot dan lainnya.

"Rumput hijau bisa untuk makanan ternak, seperti sapi atau kambing yang

nantinya bisa dimanfaatkan keberlanjutannya," ungkap Ratnaningsih SE didampingi Siska Wulandari SKom MM dari Dinas Pemberdayaan Masyarakat Kalurahan (PMK) Sleman, ketika menjadi narasumber Sosialisasi Dana Desa tahun 2025.

Menurut Ratnaningsih, program Ketapang tidak hanya dilakukan melalui bidang pertanian saja, juga peternakan dan perikanan secara berkelanjutan.

Secara mandiri warga Gamplong 2 Sumberrahayu Moyudan Sleman sejak tahun 2020 telah memanfaatkan tanah *wedhi kengser* di tepi Sungai Progo untuk bertanam rumput kalanjana. Kurang lebih 30 kepala keluarga

(KK) di padukuhan tersebut, yang melakukan kegiatan bertanam rumput hijau sebagai makanan ternak terutama sapi.

"Di samping untuk makanan ternak, tanaman ini bisa membuat tanah semakin subur tidak memerlukan pupuk. Karena *waled* Sungai Progo tidak ikut *kentir* terbawa arus. Akar rumput kalanjana menahannya sehingga bercampur dengan tanah di sekitarnya," ujar Agus Mustofa (51), petani rumput kalanjana.

Menurutnya, rumput kalanjana umur dua bulan bisa dipanen. Jika telat atau lebih dari dua bulan, apalagi sampai berbunga *glagah* batangnya menjadi keras, sehingga hewan ternak tidak kuat mengunyah.

Hasil menanam rumput kalanjana, setahun bisa dipanen lima kali rata-rata satu ton sekali panen. Yang membuat gembira dan bahagia, hasil panen telah dipesan pedagang dari Sleman dengan harga Rp1 juta per ton.

"Itu harga di tempat, dengan demikian setiap panen suasana pinggir Sungai Progo ramai lalu datang truk mengangkut rumput kalanjana,"

ujar Agus.

Lahan garapan Agus kurang lebih 1000 meter persegi, setiap hari dikontrol perawatannya. Menurutnya, menanam rumput kalanjana tidak ribet, awalnya menyiapkan bibit ukuran 10 sentimeter kurang lebih 40 batang. Selama 40 hari, perawatan hanya membersihkan rumput liar di sekitarnya yang mengganggu tanaman pokok. Kalau ada yang kering, disiram sedikit menggunakan air Sungai Progo.

Ketika tanaman sudah hidup, air Sungai Progo telah mencukupi karena akar rumput kalanjana sudah menyerap air langsung dengan sendirinya tidak perlu disiram. Tidak perlu obat membasmi hama, karena rumput kalanjana hidup secara alami.

Benang merah telah terwujud, tinggal bagaimana Badan Usaha Milik Kalurahan (BUMKal) Rahayu, Sumberrahayu, Moyudan, Sleman mensikapi. Bisakah menjadi mitra kerja petani rumput kalanjana dengan BUMKal, sebagai unit usaha baru yang pelaksanaannya bersama Gapoktan yang ada? (Sutopo Sgh)-d



KR-Sulistiyanto

Ikan air tawar bisa diberi pakan alternatif dari tanaman air hingga roti.

EMPON-EMPON Daun Kelor Tingkatkan Fungsi Otak

BANYAK warung kuliner menyajikan masakan berbahan sayuran, seperti bobor kelor, urap atau sop daun kelor dan lain sebagainya. Tanaman ini mudah tumbuh di kebun, pematang sawah atau sebagai pembatas pekarangan. Dalam *Serat Jampi Jawi*, disebut daun kelor dan manfaatnya untuk kesehatan.

Kandungan nutrisi di dalamnya baik untuk tubuh. Seperti, protein, vitamin A, B2, B6 dan C, mineral yakni kalsium, zat besi, magnesium. Serta antioksidan: flavonoid, betakaroten dan quercetin yang semuanya bermanfaat untuk kesehatan.

Mengonsumsi daun kelor dapat menjaga serta meningkatkan kesehatan otak. Aktivasi antioksidan dan neuro-enhancer, berperan meningkatkan kesehatan otak dan fungsi kognitif. Kandungan vitamin E dan C yang tinggi melawan oksidasi, yang mengarah



KR-Sutopo Sgh

Daun kelor banyak manfaatnya untuk kesehatan.

pada degenerasi neuron, meningkatkan fungsi otak. Juga dapat menormalkan neurotransmitter serotonin, di otak yang merepons kunci memori suasana hati, fungsi organ, respon terhadap stimulan seperti stres, senang dan kesehatan.

Cara mengonsumsi, selain dicampur dalam masakan, bisa juga direbus dengan air dan diminum selagi masih hangat.

Daun kelor dapat membantu mengontrol kadar gula darah, serta mening-

katkan produksi dan fungsi insulin. Dampaknya, dapat mencegah diabetes dan resistensi insulin, yakni ketika kondisi sel-sel dalam tubuh kurang mampu menyerap gula darah.

Kandungan antioksidan dan betakaroten di dalamnya dapat membantu menjaga kesehatan mata. Mengonsumsi daun kelor dapat menghentikan pelebaran pembuluh darah retina, mencegah penebalan membran kapiler, sekaligus menghambat disfungsi retina.

Mengonsumsi rebusan

daun kelor dapat membantu mencegah radikal bebas. Hal ini berkat kandungan antioksidan tinggi, di mana radikal bebas yang berlebihan pada tubuh dapat memicu terjadinya stres oksidatif seperti penyakit jantung dan diabetes 2.

Penurunan gairah seksual adalah gangguan yang muncul karena peningkatan hormon stres atau kortisol. Salah satu solusinya minum rebusan daun kelor yang berperan sebagai afrodisiak. Mampu meningkatkan mood positif, dan melancarkan aliran darah sehingga gairah seksual menjadi meningkat. Rebusan daun kelor juga dapat membantu menurunkan risiko kanker. Kandungan niacin adalah senyawa yang dapat membantu menghambat pertumbuhan sel kanker sekaligus, kanker usus besar, pankreas dan kanker payudara. (Sutopo Sgh)-d

Mangkokan Redam Bau Badan

FAKTOR pemicu munculnya bau badan cukup beragam. Antara lain, faktor genetik, berlebihan dalam mengonsumsi minuman berkafein maupun jenis makanan tertentu. Meski banyak produk deodoran yang mudah dibeli di pasaran, sebagian warga lebih senang menerapkan cara alami. Bahkan cukup efisien, sebab tak membutuhkan biaya. Apalagi jika bahan alami yang digunakan tersedia di pekarangan rumah maupun mudah diperoleh di alam bebas.

Ada beberapa bahan alami yang dapat digunakan, misalnya daun mangkokan, kemangi, sirih dan mimba. Tanaman mangkokan selain bisa difungsikan sebagai tanaman berkehasiat obat, dapat pula sebagai tanaman hias. Daun mangkokan masih muda enak dimakan dan punya kandungan nutrisi.

Bisa juga dijadikan bumbu dapur/masakan. Jika digunakan untuk membantu mengatasi luka pada kulit, dapat memilih daun mangkokan kualitas bagus lalu dicuci bersih menggunakan air mengalir. Setelah itu ditumbuk sampai halus, dan hasilnya

dibalurkan ke anggota tubuh yang mengalami luka.

Sejumlah sumber pun menyebutkan, mangkokan bisa sebagai musuh sariawan. Caranya, daun mangkokan dicuci bersih dan dihaluskan/ditumbuk. Setelah itu ditempelkan pada bibir yang mengalami sariawan. Lain halnya jika digunakan untuk meredakan/mengatasi bau badan, daun mangkokan (13 gram) yang sudah dicuci bersih, direbus menggunakan tiga gelas air bersih sampai mendidih dan diminum ketika masih hangat. Ramuan ini dapat diminum dua ataupun tiga

kali sehari secara teratur. Selain daun mangkokan, pilihan lain yaitu daun kemangi. Daun ini memiliki kandungan minyak atsiri yang dipercaya bisa berperan menyingkirkan bau badan. Bahkan daun kemangi dapat berfungsi pula sebagai antiseptik alami. Resep sederhananya, cukup mengonsumi segenggam kemangi setiap pagi dan sore untuk mendapat khasiat penghilang bau badan. Tetapi, jika merasa tak suka memakan daun kemangi secara langsung, bisa mengolahnya menjadi serbuk. Caranya, daun-daun kemangi kualitas bagus dicuci bersih dan

dijemur terlebih dahulu hingga benar-benar kering. Lalu digiling/ditumbuk sampai halus. Hasilnya dapat diseduh dengan air panas, disaring dan diminum dalam keadaan hangat. Sehari dapat minum dua kali sehari rutin.

Bahan alami lain yang dapat dipilih, yakni daun sirih. Selain diyakini mempunyai beberapa khasiat kesehatan, daun sirih juga bisa untuk melawan bau badan. Cara sederhananya, yakni menggunakan daun sirih kualitas bagus secukupnya. Setelah dicuci bersih lalu direbus dengan beberapa gelas air bersih sampai mendidih. Selanjutnya, air hasil rebusan yang sudah hangat dituang ke ember dan digunakan untuk mandi, pagi dan sore.

Jika memilih jenis daun mimba, ditumbuk dahulu menjadi wujud pasta. Hasilnya dioleskan pada ketiak dan didiamkan kisaran 15 menit, lalu dibilas menggunakan air hangat sampai bersih. Jenis daun ini punya sifat antimikroba, antibakteri dan antiseptik, sehingga efektif membantu menyingkirkan bakteri/pemicu bau badan. (Sulistiyanto)-d



KR-Sulistiyanto

Mangkokan dapat dipilih sebagai musuh bau badan.

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)

Komisaris Utama: Imam Satriyadi, SH.

Komisaris: Mohammad Wirman Samawi, SE., MIB.

Direktur Utama: Drs. H.Mohammad Idham Samawi.

Direktur Keuangan: Yuriya Nugroho Samawi, SE., MM., MSc.

Direktur Pemasaran: Fajar Kusumawardhani SE.

Direktur Produksi: Baskoro Jati Prabowo SSos.

Direktur Litbang, Pengawasan & Bisnis: Yoeke Indra Agung Laksana, SE

Direktur Umum: Ir. Dyah Sardjuningrum Sitawati.

Pemimpin Umum: Drs. H. Mohammad Idham Samawi. Pemimpin Redaksi/Penanggung Jawab: Dr Drs H Octo Lampito MPd. Wakil Pemimpin Redaksi: Drs H Ahmad Luthfie MA. Dr Ronny Sugiantoro, MM,CHE. Redaktur Pelaksana: Primaswolo Sudjono SPT, Joko Budhiarto, Mussahada, Drs Widyo Suprayogi. Manajer Produksi Redaksi: Ngabdul Wakid. Redaktur: 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, Latief Noor Rochmans. Fotografer: Effy Widjono Putro, Surya Adi Lesmana. Grafis : Joko Santoso SSn, Bagus Wijanarko. Sekretaris Redaksi: Dra Hj Supriyatin.

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.

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.