

## PELIHARA BURUNG ANGGUNGAN

# Pengaruh Kualitas Kesehatan

**TERMASUK** dalam kelompok burung anggungan populer di masyarakat, misalnya perkutut, derkuku dan puter. Sedangkan kelompok burung berkicau (ocehan) lebih banyak lagi jenisnya, antara lain kenari, pleci, murai batu, anis merah, lovebird dan cucakrawa.

Terutama penggemar anggungan, punya alasan tersendiri mengapa lebih senang mengoleksi jenis-jenis burung anggungan. Seperti dijelaskan Imam Budianto, warga Banyuraden Sleman, ia senang mengoleksi perkutut terlebih jenis lokal sebab ada kebahagiaan tersendiri ketika mendengar anggungannya yang khas.

"Semakin tua umurnya, menurut saya malah semakin bagus anggungannya. Saat ini saya punya 15 perkutut lokal dengan umur paling tua sudah sekitar 12 tahun," ungkap Imam, Jumat (12/1/2024).

Jenis pakan untuk perkutut, lanjutnya, cukup mudah pula ditemukan di pasaran dengan harga terjangkau, seperti biji millet putih, jiwawut dan ketan hitam. Sekali memberi pakan dapat sekalian banyak, sehingga tak harus setiap hari, pemberian pakannya.

"Lain halnya kalau memelihara jenis-jenis ocehan, menurut saya agak lebih repot perawatannya. Setiap hari perlu mengganti pakan, idealnya juga perlu rutin dimandikan dan dijemur," jelas Imam yang mempunyai usaha bimbingan belajar.

Ditambahkan, perkutut-perkutut lokal yang dikoleksi, saat ini jantan semua. Belum ada rencana untuk dapat menangkarkan, sebab ia merasakan penangkaran perkutut lokal lebih banyak kendala dibanding perkutut Bangkok. Sehingga, sering ada yang bilang, gampang-gampang susah.

Suatu hal menggembirakan, lanjutnya, sebagian panitia lomba perkutut, saat prosesi pembukaan sering melepas perkutut-perkutut lokal maupun



KR-Sulistiyanto

Selain memuai hobi, konon memelihara burung anggungan bermanfaat untuk kesehatan.

Bangkok kualitas kurang bagus di alam bebas. Dengan demikian populasi perkutut lokal di alam bisa tetap terjaga. Ia sendiri biasa mendengarkan anggungan perkutut lokal di alam.

Bahkan biasa 'bersaing' manggung dengan perkutut lokal yang dikoleksi di rumahnya. Ia pun merasa senang setiap mendengar suara-suara anggungan, sehingga dapat mendukung imunitas tubuh. Termasuk pula ketika sering menjemur perkutut-perkutut koleksinya.

"Ketika banyak bergerak, ikut terkena paparan sinar matahari dan bisa berkeringat, saya yakin bisa mendukung kesehatan tubuh," tandas Imam.

Hal senada dijelaskan tetangganya, Sugiyanto yang juga senang mengoleksi anggungan. Saat ini mempunyai tujuh perkutut lokal, dua puter dan tiga derkuku. Ketika musim penghujan, setiap cuaca cerah, dan ia pas banyak

di rumah langsung menjemur anggungan-anggungan koleksinya.

Ia pun yakin, sinar matahari dapat mendukung kesehatan satwa, manusia maupun tumbuhan. Tak jarang, burung-burung yang hidup di alam, seperti di kawasan pedesaan sering tampak senang berjemur di pepohonan. Sambil berjemur biasa pula 'manggung' maupun 'ngoceh' dengan suara khas masing-masing.

"Sampai saat ini, saya lebih senang mengoleksi burung anggungan. Perawatannya lebih sederhana, jadi kalau saya pas ada proyek, tidak ribet," ungkap Giyanto.

Lelaki yang mengaku sebagai buruh bangunan ini menambahkan, suatu saat ada rencana bisa menangkarkan anggungan, misalnya yang jenis puter maupun derkuku. Jika ada yang menyenangi alias ingin membeli, asal

# Kunci Usaha Pembibitan Nila

**SALAH** satu sektor usaha perikanan yang berpotensi memberi keuntungan besar kepada pelakunya adalah pembibitan. Pilihan menjadi petani ikan khusus pengadaan bibit ikan didasari beberapa pertimbangan. Antara lain biaya produksi lebih rendah dibanding usaha pembesaran, serta siklus panen lebih cepat.

Pada praktek usaha pembibitan ikan, ada beberapa hal yang perlu diperhatikan dengan serius. Kunci utama keberhasilan usaha pembibitan nila adalah ekosistem kolam. Menurut Mashudi, petani ikan sekaligus mentor agronis, kolam harus bersih dan seminimal mungkin ada endapan amoniak akibat sisa pakan dan kotoran.

"Meminimalisir amoniak bisa dilakukan dengan menebar jenis ikan lain yang punya kebiasaan makan di dasar kolam. Juga, dengan memberi probiotik untuk membantu megurai kotoran dan sisa pakan menjadi plankton. Metode penggunaan probiotik memberi keuntungan ganda. Selain menekan kadar amoniak dalam air, juga menghasilkan pakan organik. Sehat untuk ikan dan menghemat pakan bagi petani," jelasnya.

Cara lain yang dilakukan adalah

dengan menjaga ketersediaan oksigen dalam air. Jika dahulu untuk menjamin ketersediaan oksigen terlarut adalah dengan sistem kolam air mengalir, kini bisa disiasati dengan memanfaatkan teknologi kincir air. Satu kolam luas sekira 500 meter, cukup menggunakan satu kincir ukuran 1 PK.

"Setelah ekosistem kolam terkondisi, hal lain yang tak bisa diabaikan adalah hama. Hama utama kolam pembibitan ikan adalah burung. Cara mengantisipasi dengan memasang jaring menggilingi kolam. Hanya dengan cara ini untuk menekan serangan hama burung," tambahnya.

Warga Sruni Wukirsari Cangkringan ini mengingatkan, sebelum menebar kebul, harus dilakukan pengolahan kolam. Caranya dengan membersihkan dasar dan tepi kolam. Menabur kapur dolomit serta menyuburkan kolam dengan menebar pupuk kandang. Untuk pupuk kandang, Mashudi menggunakan kotoran puyuh.

Metode ini selain untuk membuat kolam steril dari jamur, juga bertujuan menumbuhkan plakton sebagai pakan alami ikan. (Dar)



KR-istimewa

Panen bibit ikan nila.

## EMPON-EMPON

# Tanaman Hias Berkhasiat Obat

**BEBERAPA** tanaman dapat difungsikan sebagai tanaman hias sekaligus tanaman obat. Sebagian diantaranya rutin berbunga dengan tampilan khas. Selain itu ada yang mempunyai khasiat kesehatan, misalnya memanfaatkan bagian akar, bunga dan biji.

Jenis tanamannya antara lain bunga matahari, kana (tasbih) dan bunga sepatu. Pemanfaatan bagian tanaman bunga matahari, misalnya bagian akarnya sebagai musuh sembelit ataupun membantu memperlancar buang air besar.

Resep sederhananya, yakni dengan memanfaatkan kisaran 30 gram akar tanaman bunga matahari yang sudah dicuci bersih menggunakan air mengalir. Bahan ini lalu direbus menggunakan air bersih secukupnya sampai mendidih. Hasil rebusan disaring dan bisa diminum sehari dua kali, pagi dan sore hari.

Sedangkan untuk membantu mengatasi serangan demam serta disentri, dapat dapat menggunakan 30 gram biji bunga matahari. Setelah dicuci bersih, bahan ini diseduh dengan air hangat lalu ditim sekitar satu jam. Setelah diangkat, ditambah gula batu secukupnya dan hasilnya segera diminum.

Sejumlah sumber juga menyebutkan, bagian bunga matahari yang sudah tua akan ditemukan biji-biji warna kehijauan. Biji bunga matahari antara lain bisa diolah menjadi camilan yang sudah banyak dikenal warga berbagai kalangan, yaitu menjadi kwaci.

Dengan rutin mengkonsumsi kwaci



Bunga matahari

KR-Sulistiyanto

asal tak berlebihan antara lain akan diperoleh sumber vitamin E yang cukup tinggi. Salah satu manfaat kesehatan dari vitamin ini, yaitu dapat berperan menjaga serta meningkatkan kesehatan kulit. Bahkan dengan rutin mengkonsumsi kwaci dari bunga matahari bisa membantu mencegah serta melawan demam, rematik, dan sakit kepala.

Jenis tanaman lain yang punya bunga indah, tampil khas serta berkhasiat, yakni kana atau tasbih. Jika digunakan untuk membantu mengatasi wasir bisa menggunakan bagian umbi tanaman ini sebanyak 60 gram. Bagian umbi dengan kualitas bagus segera dicuci bersih menggunakan air mengalir.

Setelah itu diiris tipis-tipis dan direbus menggunakan tiga gelas air bersih. Jika airnya tinggal satu gelas segera diangkat. Ramuan ini segera disaring dan diminum dalam keadaan hangat ataupun dingin. Air hasil penyaringannya dapat diminum dua kali dalam sehari sampai keluhan atau gangguan kesehatan wasir bisa teratasi. (Sulistiyanto)

**JENIS** tanaman rempah ini berasal dari bagian dalam kulit yang kering pohon kayu manis, dengan aroma kuat, pedas dan manis. Merupakan bahan rempah paling tua, sebagai bumbu masakan menambah citarasa tinggi.

Kayu manis atau biasa disebut 'manis jantan' sangat populer di kalangan ibu-ibu rumah tangga, selain penyedap masakan ternyata banyak khasiat atau manfaatnya untuk kesehatan.

Dalam kayu manis terdapat nutrisi yang bermanfaat untuk kesehatan seperti, karbohidrat, kalium, zat besi, magnesium, fosfor, kalium, Vitamin B dan K.

Uniknya meskipun namanya kayu manis, bukan berarti rempah ini memiliki rasa manis. Apalagi sampai mengandung banyak gula, yang buruk bagi kesehatan. Sebaliknya rasa kayu manis, malah cenderung pahit. Kalau ada rasa manis, hanya sedikit dan hampir tidak berasa. Yang menarik, meski kayu manis tetapi malah bisa

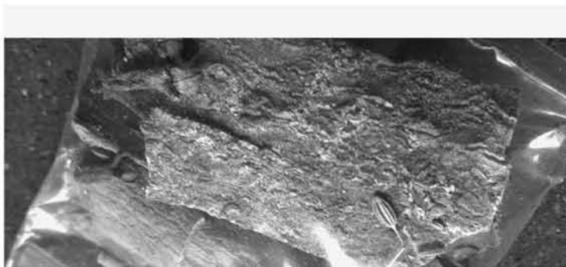
membantu mengatasi penyakit diabetes atau kencing manis.

Mengonsumsi rebusan kayu manis, sangat baik bagi penderita diabetes atau kencing manis. Hal ini karena kandungan di dalam nya dapat mengurangi resistensi insulin dengan meningkatkan sensitivitas insulin. Dengan demikian, kadar gula darah dapat terkontrol dengan baik. Kandungan dalam kayu manis, bekerja pada sel otot yang membantu mengubah gula menjadi energi. Dengan demikian, kadar gula darah menjadi lebih stabil.

Mengurangi peradangan, mengonsumsi air rebusan kayu manis juga dapat mengurangi peradangan baik nyeri sendi atau radang sendi. Hal ini karena sifat antiinflamasinya, membantu mengurangi rasa sakit yang berlebihan akibat peradangan.

Mengatasi gejala masuk angin, minum rebusan kayu manis bisa mengatasi gejala masuk angin. Hal ini karena kayu manis memiliki sifat

karminatif, yakni dapat membantu mengurangi pembentukan gas dalam saluran pencernaan. Dampaknya membantu mengurangi gejala masuk angin,



Kulit kayu manis.

KR-Sulopo Sgh

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 Kedaualatan 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 Percetakan:** Jalan RayaYogya - Solo Km 11 Sleman Yogyakarta 55573, Telp (0274) - 496549 dan (0274) - 496449. Isi di luar tang-gungjawab 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 Ishaq Zubedi 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. Pujiyanto SPd, Wakil : Driyanto.

**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 Guño Indarjo, Wakil: Wuragil Dedy TP

## Kedaualatan 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 Budhiarto, Mussahada, Drs Widyo Suprayogi. **Manajer Produksi Redaksi:** Ngabdul Wakid. **Redaktur :** Dra Hj Fadmi Sustiwati, Benny Kusumawan, Drs H Hudono SH, Drs Swasto Dayanto, Husein Effendi SSI, Hanik Afifiati, 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:** Eddy 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, iklankrk23@yahoo.com, iklankrk13@gmail.com.

Langganan per bulan termasuk 'Kedaualatan 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 DI 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%

**Alamat Kantor Utama dan Redaksi:** Jalan Margo Utomo 40, Gowongan, Jetis, Yogyakarta, 55232. Fax (0274) - 563125, Telp (0274) - 565685 (Hunting)