

Murai Jantan Korban Perjudohan

PROSES penjudohan termasuk hal yang biasa dijalani oleh penangkar burung berkicau jenis murai batu. Sebagai contoh, dalam membeli murai secara bertahap, yakni membeli murai jantan dahulu. Selanjutnya, ada keinginan menangkarkan murai dan membeli yang betina.

Bisa pula sudah punya sepasang murai batu dalam kandang penangkaran, lalu akan ditambah satu betina lagi atau menerapkan poligami. Maka, butuh proses penjudohan terlebih dahulu alias tak asal menjadikan satu murai jantan dan betina di dalam kandang penangkaran.

Seperti dijelaskan penangkar murai asal Sendangmulyo Minggir Sleman, Hadi Subrata, dalam proses menjodohkan murai batu memang ada lika-liku tersendiri yang harus dijalani. Murai jantan dan betina yang umurnya sudah layak ditangkarkan, minimal sudah satu tahun, tak bisa langsung ditempatkan di kandang penangkaran.

"Tahap pertama, murai betina ditempatkan dahulu di kandang penangkaran atau model polier. Sedangkan murai jantan masih berada di sangkar. Lalu sangkar murai jantan ditempatkan di dalam atau di luar kandang penangkaran," ungkap Hadi, Kamis (13/6/2024).

Kisaran seminggu, sudah tampak saling kenal dan bersahut-sahutan suara. Tak jarang pula, betina akan sering mendekat ke sangkar murai jantan. Bahkan saat tidur malam hari, bisa saling berdekatan meski murai jantan masih berada di sangkar. Pasalnya, di dekat sangkar disediakan pula tempat untuk bertengger. Ketika sudah ada tanda-tanda jodoh, murai batu jantan dapat dilepas ke kandang penangkaran.

"Namun, selama beberapa hari



KR-Sulistiyanto

Kandang penangkaran murai rutin dipantau, apalagi murai yang baru saja melewati proses penjudohan.

masih perlu tetap dipantau, sebab belum tentu benar-benar jodoh. Sehingga biasa terjadi murai jantan menghajar murai betina. Bisa juga murai betina menghajar murai jantan, sampai banyak luka dan memicu kematian," jelasnya.

Hal senada diungkap penangkar murai asal Seyegan Sleman, Ponjari (Gojohn), meski sudah tampak berjodoh masih perlu rutin diawasi agar sepasang murai yang masih baru saja melewati proses penjudohan tidak tarung. Jika masih tarung dan tak terpantau, bisa ada yang menjadi korban sampai luka parah dan mati.

"Kalau sudah melewati proses penjudohan, lalu tak berselang lama murai betina bertelur, maka sudah aman alias benar-benar sudah jodoh," ungkap Gojohn.

Ketika akan menerapkan poligami, sebutnya, murai betina yang baru ditempatkan di sangkar, lalu didekatkan ataupun ditempatkan di dalam kandang polier. Jika antara murai jantan dan betina tersebut sudah saling kenal dan berjodoh, lalu murai betina dilepas di kandang di polier. Satu kandang polier dapat diberi hingga tiga sarang, ketika akan bertelur akan memilih sarang yang kosong dan nyaman.

Baik Gojohn maupun Hadi

Subrata merasa senang jika murai batu betina bisa rutin bertelur dan rata-rata satu tahap bertelur ada dua butir. Setelah telur dierami 15 hari, bisa menetas semua maupun hanya satu yang menetas. Anakan murai umur antara tiga hingga enam hari, dapat diambil dari sarang lalu ditempatkan dalam kotak inkubator yang dilengkapi lampu penghangat. Dengan trik seperti ini, diharapkan mempercepat tingkat produksi murai batu.

Anakan murai batu tersebut diloloh oleh manusia (pemilik penangkaran murai), yakni menggunakan pakan khusus dan cukup diberi air sedikit, sehingga menjadi mirip bubur.

Secara berkala diberi kroto maupun jangkrik yang sudah dimatikan dan dihilangkan bagian kaki-kakinya. Rata-rata umur 1,5 bulan sudah dapat makan sendiri, seperti pakan wujud pisang kepok putih, voer, kroto maupun jangkrik.

"Anakan murai batu yang sudah bisa makan sendiri sudah biasa diminati penggemar hingga pelaku jual-beli burung berkicau. Demikian pula dengan anakan cucakrawa. Jadi tak perlu memelihara sampai dewasa," ungkap Hadi yang juga menangkarkan cucakrawa.

(Sulistiyanto)

Manfaatkan Pekarangan Meningkatkan Ekonomi Keluarga

KELOMPOK Wanita Tani (KWT) salah satu kelembagaan pertanian, anggotanya para wanita yang berkecimpung dalam kegiatan pertanian, perkebunan dan peternakan. Tujuannya adalah, meningkatkan peran serta wanita dalam pemanfaatan pekarangan sebagai lahan meningkatkan ekonomi keluarga.

Hal tersebut telah diimplementasikan warga Padukuhan Tumut, Kalurahan Sumbersari, Kapanewon Moyudan, Kabupaten Sleman. Tanggal 18 Oktober 2022 membentuk kelompok yang diberi nama Kelompok Wanita Tani (KWT) Semi Asri. Sesuai dengan namanya yaitu 'Semi' Bahasa Jawa yang artinya tumbuh, sedangkan 'Asri' adalah indah, diharapkan bisa tumbuh bersemi segala tanaman baik di lahan maupun pekarangan menjadikan suasana yang indah.

"Selain itu dengan memanfaatkan lingkungan dan pekarangan bisa menjadikan tambahan penghasilan bagi keluarga," ungkap Ketua KWT Semi Asri Esty Suryandari.

Hal tersebut diungkapkan Esty Suryandari di depan Tim Evaluasi KWT tingkat Pemula yang digelar Dinas Pertanian, Pangan, dan Perikanan (DP3) Bidang Penyuluhan Kabupaten Sleman, dihadiri Lurah Sumbersari Sukadi, dan Dukuh Tumut Siyamtoro, Selasa (11/6). Saat ini pemerintah Kabupaten Sleman melalui Dinas Pertanian, Pangan dan Perikanan (DP3) Bidang Penyuluhan, sedang mengadakan evaluasi KWT se kabupaten untuk tingkat, Pemula,

Madya dan Lanjut.

Menurut Esty Suryandari, KWT Semi Asri berdiri dan dikukuhkan Lurah Sumbersari pada tanggal 18 Oktober 2022. Anggotanya berjumlah 30 orang terdiri dari ibu rumah tangga, istri Dukuh, istri ketua RW dan istri ketua RT di bawah bimbingan Penyuluh Pertanian Lapangan (PPL) Kalurahan Sumbersari, Naryanto.

Dengan adanya KWT Semi Asri, diharapkan dapat menambah kebutuhan gizi mikro keluarga secara berkesinambungan melalui pemanfaatan lahan pekarangan. Meningkatkan keterampilan keluarga dalam budidaya tanaman, beternak di lahan pekarangan dengan teknologi tepat guna.

"Dampaknya kesejahteraan keluarga dapat meningkat, ekonomi lebih baik," ujarnya.

Adapun kegiatan yang telah dilakukan adalah, memanfaatkan tanah pekarangan yang dipinjamkan salah satu warga sebagai kebun demplot ditanami jenis sayuran antara lain terong, kangkung, cabe, tomat, catnip dan timun. Memelihara ikan lele menggunakan media, sedangkan kebun dem-

plot yang lainnya akan ditanami empon-empon dan pepaya. "Pemanfaatan lahan pekarangan keluarga sebagai lumbung hidup, apotik hidup, warung hidup dan tabung keluarga," tambahnya.

Beberapa program yang sudah dilakukan, di antaranya membuat makanan dan minuman berbahan dasar tanaman lidah buaya. Membuat empek-empek berbahan ikan lele, 'gettok frozen' berbahan dasar ketela pohon atau singkong.

Sedangkan yang dikelola keluarga dan dibuat di rumah masing-masing, antara lain 'gettok frozen', peyek kacang hijau, dawet berbahan tanaman lidah buaya, minuman berbahan bunga telang serta pembuatan telur asin.

Mewakili Tim Evaluasi Juni melihat dari dekat kegiatan dan administrasi KWT sehingga bisa mengetahui permasalahan yang ada dalam kelompok. "Ada tiga aspek yang kami nilai, yakni perencanaan dan kemampuan organisasi, kemampuan melaksanakan kegiatan dan kemampuan mengembangkan KWT," ungkap.

(Sutopo Sgh).



KR- Sutopo Sgh

Tim evaluasi KWT dari DP3 Bidang Penyuluhan di kebun demplot KWT Semi Asri.

EMPON-EMPON

Pengendali Gula Darah



KR-Sulistiyanto

Daun jati dapat membantu menurunkan gula darah.

IKHTIAR agar terhindar dari gangguan kesehatan seperti gula darah tinggi maupun hipertensi (tekanan darah tinggi) bisa menerapkan cara-cara alami. Terutama jika kadar gula darah tinggi dibiarkan tanpa ada usaha menurunkan, akan dapat memicu diabetes. Hal ini seperti diakui Sidiq asal Minggir Sleman, sehingga ia punya sejumlah ikhtiar untuk membantu menurunkan gula darah.

"Menerapkan gaya hidup sehat akan banyak berpengaruh agar tak mengalami kadar gula darah tinggi yang bisa memicu diabetes. Bisa pula memanfaatkan bahan-bahan alami

sebagai penurun gula darah," ungkapnya, Jumat (14/6/2024).

Adapun resep sederhana untuk membantu menurunkan gula darah, sebut Sidiq, ia merasa cocok memanfaatkan daun pohon jati yang belum terlalu tua. Beberapa lembar daun jati dipilih yang utuh, lalu dicuci bersih menggunakan air mengalir. Bahan alami ini, segera direbus dengan air bersih sampai mendidih.

Menurutnya, piranti merebus sebaiknya menggunakan yang terbuat dari tanah liat, seperti wujud kuali maupun wajan. Air hasil perebusan dapat diminum, pagi, siang dan malam hari, sampai kadar gula

darah bisa normal. Ia sendiri merasa cocok memanfaatkan daun jati sebagai penurun gula darah.

Selain daun jati, minuman dengan menggunakan bahan seperti rimpang jahe dan kunyit diyakini pula dapat menurunkan gula darah. Termasuk pula minuman yang memanfaatkan bubuk kayu manis maupun teh hijau tanpa perlu diberi tambahan gula.

Adapun khasiat lain dari daun jati, misalnya dapat berperan dalam melawan radikal bebas di dalam tubuh, sehingga membantu menghindarkan dari beberapa keluhan kesehatan. Dengan kata lain, bisa sebagai antioksidan serta membantu melindungi sel-sel tubuh dari kerusakan.

Lain halnya dengan bahan makanan yang diyakini Sidiq dapat mendukung kesehatan secara alami, yakni singkong. Olahannya seperti cukup direbus lalu rutin dikonsumsi antara lain akan membantu menghindarkan dari tekanan darah tinggi (hipertensi). Bahkan dengan rutin mengonsumsi singkong akan berdampak bagus pada pertumbuhan dan produksi sel darah merah.

"Artinya pula, dengan cukup rutin mengonsumsi

singkong rebus bisa membantu mencegah dari keluhan kesehatan, kurang darah," papar Sidiq.

Tak ketinggalan, asupan singkong diyakini dapat menghindarkan cacangan pada anak-anak, musuh sakit kepala, rematik serta diare. Sedangkan yang berbahan daun singkong, misalnya wujud sayur daun singkong lalu rutin dikonsumsi, antara lain bagus bagi yang sedang menjalankan program diet penurunan berat badan.

Pasalnya, asupan daun singkong bisa memberikan efek rasa kenyang, sehingga menghindarkan dari ngemil maupun banyak makan. Ditambah lagi, olahan daun singkong juga dapat berperan melawan serangan sembelit serta mendukung kesehatan sistem pencernaan secara alami.

Sedangkan resep sederhana memanfaatkan daun singkong sebagai musuh diare, yakni menggunakan beberapa daun singkong yang belum terlalu tua. Bahan ini dicuci sampai bersih dan direbus dengan air 900 cc sampai airnya berkurang sekitar separohnya. Hasilnya dibagi menjadi dua dan diminum dua kali dalam sehari.

(Sulistiyanto)

Mengoptimalkan Fungsi Syaraf

ADA yang menyebut 'tela pendhem' atau ubi jalar, lebih terkenal dengan sebutan 'pala kapendhem' jenis ubi-ubian yang akrab di masyarakat terutama di pedesaan.

Bisa dijadikan sebagai pengganti nasi, sehingga banyak menu makanan berbahan dasar ubi jalar. Rasanya manis alami, tidak perlu menambahkan gula. Warna dagingnya ada yang kuning, putih, ungu, merah atau orange. Gampang dibudidayakan petani, disamping menambah penghasilan ternyata banyak manfaatnya untuk kesehatan.

Dalam 'Serat Jampi Jawi' tinggalan leluhur yang berisi hampir 261 resep Jamu Jawa, salah satunya menyebut ubi jalar atau 'tela pendhem' dan manfaatnya untuk kesehatan. Hal ini karena mengandung berbagai nutrisi yang dibutuhkan tubuh, seperti Vitamin A, B dan C, zat besi, serta mineral. Dari kandungan nutrisinya, maka ubi jalar akan memberikan manfaat bila dikonsumsi secara tepat.

Mengoptimalkan fungsi syaraf, bukan rahasia lagi sistem syaraf dalam tubuh bertugas untuk menerima, mengolah dan menyampaikan rangsangan dari seluruh organ. Untuk itu agar berfungsi dengan baik, dibutuhkan makanan yang kaya akan Vitamin B kompleks. Salah satu solusinya adalah mengonsumsi ubi jalar, karena mengandung Vitamin B lengkap seperti B6, B5 dan B1 yang semuanya berfungsi untuk mendukung fungsi syaraf secara optimal.

Caranya, bisa dikukus, dire-

bus atau dimasukkan dalam olahan makanan dan langsung dikonsumsi.

Meningkatkan kinerja otak, radikal bebas dapat saja menyerang sel-sel yang ada di dalam otak. Bilamana terjadi kerusakan, berakibat fungsi otak akan menurun. Kandungan antiosianin di dalam ubi jalar, mampu mencegah kerusakan sel-sel otak akibat radikal bebas. Konsumsi ubi jalar secara rutin, berfungsi meningkatkan kinerja otak serta mempertajam daya ingat.

Mencegah sembelit, kandungan serat pada ubi jalar disamping menjaga keseimbangan bakteri di usus, juga bermanfaat mencegah terjadinya sembelit. Kandungan serat di dalamnya, bisa membantu menjaga tekstur feses tetap lembut dengan bantuan air. Dampaknya, feses dengan mudah dapat dikeluarkan dari dalam tubuh melalui usus besar. Kekurangan serat, bisa berakibat

rentan terjadinya sembelit.

Meredakan asma, mengonsumsi ubi jalar bermanfaat dalam mengelola kondisi pernafasan. Kandungan nutrisi di dalamnya, terutama beta karoten dan antioksidan dapat membantu mengurangi risiko asma dan meredakan gejalanya.

Menjaga kesehatan mata, kandungan beta karoten di dalamnya memberikan warna orange yang khas, tetapi manfaatnya lebih dari sekedar estetika. Beta karoten mendukung kesehatan mata, mencegah masalah seperti degeneratif makula dan menjaga penglihatan tetap tajam.

Mengendalikan gula darah, ubi jalar yang kulit dan umbinya warna putih dapat mengendalikan kadar gula dan memiliki kadar indeks glikemik rendah. Di samping itu ubi jalar putih, dapat juga menurunkan kadar glukosa darah dan meningkatkan sensitivitas tubuh terhadap insulin.

(Sutopo Sgh).



KR-Sutopo Sgh

Ubi jalar atau 'tela pendhem' 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 Wirnon 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 Wirnon 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: Benny Kusumawan, 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, Daryanto Widagdo, Latief Noor Rochmans. Fotografer: Efly Widjono Putro, Surya Adi Lesmana. Grafis: Joko Santoso SSn, Bagus Wijanarko. Sekretaris Redaksi: Dra Hj Supriyanti.

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, 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)