

Gerakkan Warga Manfaatkan Pekarangan

KELOMPOK Wanita Tani (KWT) adalah sebuah kegiatan wanita dalam bidang pertanian, perkebunan, peternakan dan lain sebagainya secara bersama-sama. Kelompok tersebut dibentuk atas dasar kesamaan kepentingan, kondisi lingkungan sosial, ekonomi dan sumberdaya. Hal tersebut yang mendasari terbentuknya KWT "Ngudi Rejeki Gama 16" di Padukuhan Sombangan, Sumpangsari, Moyudan, Sleman.

Menurut Ketua KWT Ngudi Rejeki Gama 16 Suharni, awal berdirinya pada tahun 2014 namanya KWT Ngudi Rejeki saja. Dalam perjalanannya, kelompok tersebut dapat dikatakan stagnan karena belum banyak berkiprah atau kegiatan di masyarakat.

Pada tahun 2016 di Padukuhan Sombangan ketempatan mahasiswa dari Universitas Gadjah Mada (UGM) Yogyakarta yang melakukan Kuliah Kerja Nyata (KKN). Atas inisiatif para mahasiswa tersebut kembali menggerakkan kaum wanita di Sombangan untuk 'membangunkan dari tidurnya' KWT tersebut," ujar Suharni di rumahnya, Rabu (13/3) sore.

Atas bimbingan para mahasiswa dengan mengundang dosen dan PPL Pertanian, untuk membe-



KR-Sutopo Sgh.

Anggota KWT Ngudi Rejeki Gama 16 panen cabai.

rikan motivasi dan bimbingan akhirnya pada tahun 2016 terbentuk kembali KWT yang semula bernama KWT Ngudi Rejeki menjadi 'KWT Ngudi Rejeki Gama 16'.

Dibimbing Penyuluh Pertanian Lapangan (PPL) Masngudi, KWT Ngudi Rejeki Gama 16 melakukan berbagai kegiatan di antaranya menanam ketela pohon, kacang hijau, kangkung, kacang panjang dan serai.

Selanjutnya pada tahun 2021 PPL diganti oleh FX Naryanto, dengan intensif memberi bimbingan dan penyuluhan. Sehingga pada tahun 2022 mendapat bantuan hibah budidaya holtikultura dari

Dinas Pertanian DIY, berupa benih cabai rawit, sawi caisin, kangkung, bayam, pare, media tanam dan sarana pertanian berupa *hand sprayer*, gembor dan cangkul.

Saat ini, KWT Ngudi Rejeki Gama 16 memiliki lahan kurang lebih 500 meter persegi, dan kolam ikan 4x6 meter. Lahan tersebut ditanami berbagai jenis holtikultura di antaranya, pepaya, lombok, terong, dan timun baby.

"Timun baby ini kami memang kurang berhasil karena diawal tanam banyak yang mati, disulami juga mati lagi. Sampai saat ini kami sudah menghasilkan 416,5 kg," tambah Suharni.

Pada tahun 2023 juga mendapat bantuan benih ikan lele dari Pemerintah Kabupaten Sumpangsari sejumlah 450 ekor. Dengan jumlah anggota 35 orang, KWT Ngudi Rejeki Gama 16 secara intensif melakukan sosialisasi pada pertemuan PKK, agar warga dapat memanfaatkan lahan di sekitarnya untuk ditanami sayuran maupun jenis tanaman produktif.

"Sesuai dengan tujuan dibentuknya KWT adalah memberikan sosialisasi kepada warga agar memanfaatkan lahan, menambah perekonomian keluarga untuk kesejahteraan bersama," kata Suharni. (Sutopo Sgh)-f

Cegah Kematian Ikan dengan Ekstrak Daun Ketapang

TAK lama lagi akan terjadi peralihan dari musim hujan ke musim kemarau. Kondisi tersebut akan menjadi saat rawan bagi budidaya perikanan kolam. Ketika musim kemarau berlangsung, kelembapan udara cenderung sangat rendah.

Perbedaan udara antara siang dan malam terkadang sangat ekstrem. Keadaan ini berdampak pada kondisi perairan umum, tambak dan kolam. Pada musim kemarau secara umum debit air akan berkurang, dimana secara tidak langsung akan membuat kondisi air akan mudah teraduk dan mengakibatkan ikan mengalami tingkat stres yang tinggi.

Laboratorium Balai Karantina Ikan dan Pengendalian Mutu Kementerian Perikanan dan Kelautan mengingatkan, pada musim kemarau pembudidaya ikan harus mewaspadai munculnya penyakit yang disebabkan oleh bakteri aeromonas

hydrophilla. Terlebih pada kolam dengan tingkat kepadatan tebar tinggi. Sehingga disarankan, pada musim kemarau, kepadatan tebar ikan dikurangi. Ini untuk menjamin ketersediaan oksigen yang menukupi kebutuhan ikan.

Para pakar perikanan berpendapat, aeromonas hydrophilla merupakan penyakit sekunder. Misalkan pada ikan mas yang terserang virus Koi Herpes Virus (KHV). Biasanya bakteri aeromonas hydrophilla muncul sebagai penyerang atau infeksi sekunder.

Bakteri aeromonas hydrophilla dikenal dengan istilah penyakit bercak merah yang menyerang ikan air tawar, seperti ikan mas, nila, lele, gurame, patin dan gabus. Gejala klinis ikan yang terserang bercak merah berupa luka, warna tubuh pucat, geripis pada sirip-siripnya dan bergerak lambat.

Selain itu, ciri-ciri ikan yang terserang bakteri ini

biasanya warna tubuh gelap, mata rusak, bernafas di atas permukaan air, insang rusak berwarna merah keputihan, sehingga kesulitan bernafas.

Serangan bakteri ini pada kulit menyebabkan kulit menjadi kesat, timbul pendarahan yang selanjutnya diikuti dengan luka-luka borok, perut kembung serta terjadi pendarahan pada hati, ginjal dan limfa saat dilakukan pembedahan.

Agar penyakit berak merah tidak menyebar dan menjadi wabah bagi usaha perikanan, perlu dilakukan pencegahan. Pencegahan lebih diutamakan dari pada pengobatan, karena pada saat melakukan pencegahan biasanya tidak menimbulkan efek samping yang negatif pada ikan maupun lingkungan perairan.

Berbagai cara banyak dilakukan di antaranya adalah dengan memberikan pakan yang sudah dicampur dengan vitamin C, mempertahankan kualitas air, dan yang lebih efektif dengan memberi vaksin pada benih ikan sebelum dilakukan penebaran.

Salah satu tumbuhan yang dapat dimanfaatkan untuk mengatasi infeksi bakteri pada ikan adalah dengan ekstrak daun ketapang. Selain dengan ekstrak daun ketapang, bisa juga dengan menggunakan ekstrak bawang putih. Pencegahan alami ini selain sangat sederhana dan juga tidak menimbulkan kerusakan pada lingkungan.

(Dar)-f



KR-Istimewa

Ilustrasi seekor ikan yang terserang penyakit mematikan.

EMPON-EMPON

Blewah Jaga Fungsi Ginjal

BEBERAPA jenis buah cukup populer dijadikan isian es buah. Selain menyegarkan dan cocok dikonsumsi saat buka puasa, banyak diyakini pula memiliki khasiat kesehatan. Sebagai contoh ada blewah, timun suri hingga buah naga.

Dalam daging buah antara lain ada kandungan vitamin C, A dan serat pangan, sehingga dapat berperan mendukung kekebalan/imunitas tubuh maupun kesehatan sistem pencernaan. Ada pula kandungan senyawa sebagai peluruh atau memperlancar urin dan penurunan panas dalam.

Beberapa sumber juga menyebutkan, kombinasi kalium dan senyawa aktif pada daging blewah mampu membantu menjaga fungsi ginjal. Artinya pula bisa berperan mencegah gangguan kesehatan pada ginjal serta meningkatkan fungsi ginjal. Jadi, daging buah blewah bagus untuk pengidap gangguan ginjal dan radang ginjal. Tak kalah penting, asupan bahan daging blewah bisa berperan pula menurunkan risiko terkena serangan tekanan darah tinggi atau hipertensi.

Sama halnya dengan blewah, daging timun suri juga kaya vitamin A, C, kalium, potasium, asam linoleat dan



KR-Sulistiyanto

Buah-buahan cocok untuk isian es buah, bagian dagingnya memiliki manfaat kesehatan.

magnesium yang bermanfaat bagi kesehatan tubuh secara alami. tekstur daging buah yang lembut. Bahan alami ini juga bisa dijadikan mendukung kesehatan sistem pencernaan secara alami.

Cara mengkonsumsinya bisa langsung, bahkan bisa pula dicampur dengan madu murni dicampur sirup, es buah dan jenis minuman alami lain. Khasiat penting lainnya daging timun suri, antara lain bisa sebagai musuh tukak lambung.

Termauk pula menjadi musuh bebuyutan saat terkena sulit BAB dan meredam serangan maag. Pemilik nama lain timun betik ini diyakini juga berfungsi menghambat pertumbuhan sel kanker maupun tumor.

Alasannya, sebab kandungan saponin dalam timun suri dapat membantu menghalangi jalur sinyal yang penting untuk mencegah munculnya sel kanker dan kerusakan metabolisme tubuh.

Sedangkan bagian daging buah naga merah ketika bisa rutin dikonsumsi, antara lain dapat memperlancar sistem peredaran darah dan membantu mencegah kolesterol tinggi di dalam tubuh. Termasuk pula dapat membantu mengurangi tekanan darah tinggi serta menetralkan toksik dalam darah. Lalu adanya kandungan vitamin C dalam, antara lain berpengaruh baik pada kesehatan kulit seperti ikut mencegah jerawat dan menjaga kehalusan kulit. (Sulistiyanto)-f

Redakan Demam Akibat Tipus

BIASA hidup liar di pinggir atau pematang sawah, tepi jalan bahkan di kebun juga pekarangan rumah. Sering dianggap sebagai tumbuhan hama, hingga tidak jarang petani langsung memabahnya atau dicabut agar sekitarnya menjadi bersih.

Mempunyai nama berbeda di setiap daerah, ada yang menyebut 'walung, jampang' tetapi masyarakat Jawa biasa menyebut 'suket lulangan' dan sudah lama mengenalnya untuk bahan herbal 'jamu tradisional' karena bermanfaat bagi kesehatan.

Dalam 'Serat Jampi Jawi' tinggalkan leluhur yang berisi hampir 261 resep 'Jamu Jawa', salah satunya menyebut rumput belulang dan manfaatnya untuk kesehatan. Hal ini karena rumput belulang memiliki kandungan sebagai antiin-

flamasi, antibakteri, anti-konvolensi, antioksidan, antiplasmodial, sitotoksik, penghambat lipase pankreas dan fitoremediasi. Rumput belulang, juga terdiri dari beragam kandungan yang bermanfaat seperti protein, lemak, saponin, tanin, polifenol dan etanol.

Meredakan demam akibat tipus, masyarakat Jawa sudah dikenal sejak lama menggunakan rumput belulang untuk meredakan demam akibat penyakit tipus. Caranya, ambil beberapa lembar daun rumput belulang bersihkan, kemudian rebus dengan air sampai mendidih. Tiriskan dan saring tunggu sampai hangat hangat, dan minum sekali sehari sampai demam reda.

Membantu mengatasi masalah bisul, seperti diketahui bisul adalah infeksi pada folikel rambut atau kelenjar minyak di bawah kulit.

Biasanya ditandai dengan munculnya benjolan merah, yang terasa nyeri saat tersentuh beris nanah. Salah satu solusi untuk mengatasinya, oleskan daun rumput belulang pada tempat yang terasa nyeri. Lakukan pagi atau sore, sampai bisul tidak terasa lagi.

Membantu menghentikan perdarahan ringan, manfaat lain rumput belulang yakni dapat membantu menghentikan perdarahan ringan. Hal ini berkat kandungan antioksidan di dalamnya, meski tidak langsung menghentikan perdarahan secara fisik. Akan tetapi zat tersebut memberikan dampak positif, pada kesehatan pembuluh darah dan sistem kardiovaskular. Dimana pada akhirnya, dapat memperbaiki kerusakan pada pembuluh darah.

Mencegah perkembangan sel kanker, sifat antioksidan dan antibakteri pada rumput belulang juga dapat mencegah sel kanker berkembang di dalam tubuh. Caranya, cukup menyeduh rebusan rumput belulang seperti membuat teh, diminum dalam kondisi hangat pagi atau sore hari. Apabila dilakukan secara rutin dan teratur, akan membantu perlambatan perkembangan sel kanker paru-paru dan kanker serviks.

Membersihkan ginjal, kandungan yang dimiliki pada rumput belulang dapat juga membersihkan ginjal. Caranya, ambil rumput belulang secukupnya yang belum berbunga, cuci bersih hilangkan akarnya kemudian haluskan dengan cara di-blender.

Rebus dengan air sampai mendidih, dan minum selagi hangat. Apabila keesokan harinya batu ginjal belum keluar bersama ketika buang air kecil, bisa diulang minum rebusan rumput belulang 2-3 hari.

Mengatasi masalah pencernaan, konsumsi rumput belulang dapat membantu mengatasi masalah pencernaan, hal ini karena di dalamnya memiliki sifat depuratif, diuretik dan astringen. Ragam sifat tersebut, dapat membantu mengatasi masalah buang air kecil (BAK) termasuk radang kandung kemih. Caranya, minum seduhan teh rumput belulang satu gelas 3 kali sehari.

Mencerahkan kulit wajah, mengonsumsi rumput belulang juga dapat membantu mencerahkan warna kulit, sebab dapat mencegah pembentukan pigmen melanin. Dengan demikian tidak mengherankan bila rumput belulang, sering dijadikan ramuan atau krim pencerah wajah. (Sutopo Sgh)-f



KR-Sutopo Sgh

Rumput belulang tanaman liar berkhasiat 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).

Direktur Pemasaran: Fajar Kusumawardhani SE. Direktur Keuangan: Imam Satriadi SH. Direktur Umum: Yuriya Nugroho Samawi SE MM MSc. Direktur Produksi: Baskoro Jati Prabowo SSoS.

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: Yuriya Nugroho Samawi SE MM MSc. Direktur Produksi: Baskoro Jati Prabowo SSoS.

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, 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 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, iklankrk23@yahoo.com, iklankrk13@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%

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