

Budidaya Ikan Nila, Mencari Tambahan Rezeki

BUDIDAYA ikan nila bisa dikatakan *gampang-gampang angel*, tetapi cukup mengasyikkan. Selain sebagai kerja sampingan, budidaya ikan nila bisa untuk belajar kesabaran dan ketelitian. Pasalnya, jika perhitungan sejak penebaran bibit pertama, pemeliharaan (terutama pakan) hingga masa panen tidak jeli, yang didapat hanya kerugian. Kondisi seperti itu harus benar-benar diperhitungkan oleh pembudidaya ikan nila, agar kerja sampingan yang dijalannya tidak merugi terus.

Setidak-tidaknya itulah yang dilakukan Aiptu Murgiyadi SIKom (anggota Polsek Sedayu, Polres Bantul, Polda DIY), yang sehari-hari bertugas sebagai Bhabin-kamtibmas Argorejo, Sedayu. Di sela-sela menjalankan tugas utama di institusi kepolisian, di rumah Aiptu Murgiyadi berusaha untuk mencari tambahan rezeki dengan membudidayakan ikan nila. Berbekal kolam ukuran 10 meter X 20 meter, Murgiyadi mencoba peruntungan dengan ribuan bibit ikan nila. Sebelum berangkat kerja dan seusaai kerja, Murgiyadi selalu memberi pakan pada ribuan ikan nila di kolam yang letaknya bersebelahan dengan tempat tinggalnya.

Murgiyadi kepada KR, Senin (11/4) menyampaikan sebenarnya budidaya ikan nila akan maksimal hasilnya jika dilakukan di kolam yang airnya mengalir. Dengan air mengalir terjadi sirkulasi pergantian air secara kontinyu, sedangkan jika di kolam *tadah* pergantian air jika dilakukan pengurasan. Perkembangan bibit ikan nila di kolam yang airnya mengalir dengan koman *tadah* sangat

berbeda. Untuk usaha bisnis murni, tentu idealnya dilakukan di kolam yang airnya mengalir dan cukup luas. Sedangkan kolam *tadah*, biasanya dilakukan oleh pembudidaya ikan yang sifatnya hanya untuk sampingan.

Tinggal di Dusun Sedayu, Kalurahan Argosari, Kapanewon Sedayu, Kabupaten Bantul bagi Murgiyadi memiliki 'keberuntungan' tersendiri. Selain tempat tinggalnya dekat dengan Polsek Sedayu, lingkungan sekitar pun memungkinkan untuk menjalankan budidaya ikan nila. Murgiyadi berprinsip *sing penting ora rugi*, karena kalau merugi terus justru akan mempengaruhi aktivitas kesehariannya. Karenanya, Murgiyadi sangat cermat dalam menjalankan budidaya ikan nila. Tanpa mau menyebut berapa jumlah keuntungan yang didapatkan, Murgiyadi menyampaikan setiap panen empat bulan sekali, hasilnya bisa untuk tambah-tambah beaya sekolah anak-anaknya. "Sekarang penjualan ikan nila yang siap dikonsumsi harganya antara Rp 28.000 hingga Rp 30.000," ujar



KR-Haryadi

Murgiyadi dan anaknya sedang memberi pakan di kolam pembudidayaan ikan nila.

Murgiyadi.

Mengenai masa panen empat bulan sekali, Murgiyadi menyampaikan sedikitnya dirinya bisa *ngentaske* sedikitnya 100 kg ikan nila yang siap dikonsumsi. Dari jumlah itu, biasanya dibeli oleh rekan-rekan sesama anggota yang dinas di Polsek Sedayu, sebagian tetangga, dan pembeli murni. Meski demikian, Murgiyadi tidak pernah lupa untuk membagikan sebagian hasil panennya gratis kepada orang yang membutuhkan. Hal itu sebagai perwujudan untuk berbagi rezeki kepada sesama, yang diyakini tidak akan mengurangi rezeki melainkan juga akan menambah rezeki. "Bersedekah tidak harus menunggu sampai kita kaya ter-

lebih dahulu, tetapi bisa dilakukan sedini mungkin meski tidak banyak," ucap Murgiyadi.

Selain budidaya ikan nila, Murgiyadi juga membuka usaha produksi air miner 'Water Kangen' (air kesehatan) sekaligus isu ulang air mineral. Pemasaran Water Kangen tidak hanya di lingkup Sedayu, melainkan sampai ke beberapa daerah. Usaha yang digeluti selama ini tujuannya tidak lain untuk menopang apa yang telah didapatkan dari kedinasan di kepolisian. "Budidaya ikan nila dan produksi air mineral tidak lain sebagai usaha mencari tambahan rezeki yang sesuai dengan tuntunan agama," ujar Murgiyadi.

(Haryadi)-f

Pestisida dari Nasi Basi

JANGAN buang nasi basi. Karena nasi basi bisa dimanfaatkan menjadi pestisida organik untuk mengusir serangga, jamur, kutu pada daun dan buah.

Para ahli mikrobiologi telah menemukan bahwa nasi merupakan media yang cukup disukai oleh cendawan karena mengandung karbohidrat dan protein. Jika dibiarkan beberapa saat saja, maka nasi berubah menjadi basi karena mulai tumbuhnya jamur atau fungi. Awal pertumbuhan dapat ditandai seperti kapas bewarna putih dan kuning agak kehijauan. Semakin hari menjadi semakin banyak pertumbuhannya hingga berubah warna menjadi coklat dan gelap.

Mikroba pada nasi basi memproteksi tanaman dari serangga. Meskipun tidak sehat untuk dikonsumsi manusia, namun nasi bekas tersebut amat menguntungkan untuk tanaman. Sebab, mikroba yang tumbuh pada nasi dapat memproteksi tanaman. Jamur pada nasi basi mengeluarkan zat-zat yang dapat meracuni serangga seperti ulat, belalang, kutu putih, dan hama serangga lainnya yang hinggap dan merusak tanaman. Dengan kata lain, jamur entomopatogenik dari nasi busuk merupakan insektisida paling ampuh untuk melindungi tanaman dari porak-poranda hama serangga.

Caranya membuat biopestisida nasi basi, tempatkan sisa nasi dalam wadah terbuka. Setelah tersimpan 2 hari, nasi basi siap diproses menjadi pestisida. Siapkan media seperti botol, toples, atau jirigen sebagai wadah fermentasi nasi basi. Gunakan media atau wadah yang mudah diperoleh. Cuci wadah yang akan digunakan sampai bersih sehingga tidak ada kotoran atau noda yang bisa mengontaminasi bahan untuk membuat pestisida nasi basi. Keringkan wadah tersebut.

Masukkan nasi basi ke dalam botol atau wadah tadi. Campurkan nasi basi dan air. Ambil 1 genggam nasi basi dan masukkan ke dalam botol. Tuangkan sebanyak 1 liter air sumur (jangan air yang mengandung kaporit) ke dalamnya. Aduk-aduk dan tutup, tapi jangan terlalu rapat. Biarkan longgar agar terjadi sirkulasi udara.

Jika membuat pestisida dalam jumlah banyak, maka ingat perbandingan adalah 1:10. Misalnya, 1 kg nasi basi ditambah air sebanyak 10 liter. Diamkan campuran nasi basi selama 1 minggu. Simpan botol yang telah diisi nasi dan air tersebut pada tempat yang tidak terkena cahaya matahari langsung. Goyang-goyang atau aduk sebentar sekali saja setiap hari. Sampai hari ke-6. Saring larutan pestisida organik nasi basi. Air yang merupakan ekstrak nasi basi digunakan sebagai pestisida, sedangkan ampasnya digunakan sebagai pupuk tanaman. (Dar)-f

EMPON-EMPON

Kunir Putih Cegah Penyakit Akibat Oksidasi



KR-Istimewa

Prof Dwiwati Pujimulyani MP di tengah kebun tanaman kunir putih.

SETELAH melakukan riset dan menemukan beragam khasiat dari tanaman herbal, membuat Prof Dr Ir Dwiwati Pujimulyani MP terdorong ingin mengaplikasikan hasil penelitian tersebut sebesar-besarnya untuk kemaslahatan masyarakat. "Sayang bila hasil penelitian hanya jadi arsip. Padahal itu sesuatu yang sangat bermanfaat bagi masyarakat," kata Dwiwati.

Sebagai akademisi yang banyak mengamati dan meneliti potensi tanaman obat tradisional, Guru Besar Fakultas Teknologi Pertanian Universitas Mercu Buana Yogyakarta ini mengungkap, sebenarnya potensi tanaman obat di Indonesia sangat besar. Sayangnya, penelitian-penelitian yang selama ini dilakukan, sebagian besar masih jadi konsumsi ilmiah. Belum diaplikasikan menjadi produk obat herbal.

Salah satu tanaman yang diteliti Dwiwati adalah kunir putih. "Kunir putih dapat meningkatkan daya tahan tubuh, mencegah dan mengobati kanker, mencegah dan mengobati peradangan, juga baik bagi penderita penyakit yang berkaitan dengan lemak, seperti kolesterol tinggi," katanya.

Kunir putih bisa untuk terapi penyakit degeneratif juga penyakit yang berhubungan

an dengan oksidasi. Warga Plawongan Argomulyo Sedayu Bantul ini menambahkan, dalam kunir putih terdapat berbagai kandungan zat antioksidan, senyawa yang mampu menghambat oksidasi makanan maupun oksidasi dalam tubuh juga berguna menormalkan kembali metabolisme tubuh.

"Kadang dipikir tidak logis tetapi nyata. Ada suami beli kunir putih buat istrinya yang punya benjolan di payudara. Atas izin Allah memangil. Mungkin saja benjolan akumulasi lemak. Dari kesembuhan seperti itu getok tular, makin banyak yang mengkonsumsi. Baik untuk pencegahan maupun pengobatan," terangnya.

Secara empiris, kunir putih mampu meningkatkan daya tahan tubuh serta mengurangi risiko penyakit akibat oksidasi. "Namun saat ini kami sedang mengurus izin BPOM. Proses sedang berjalan, menunggu legalitas beres dan kami bisa meroduksi kembali," katanya.

Selain mengolah kunir putih menjadi kapsul kesehatan, Pro Dwiwati juga membuat serbuk minuman berbahan rempah dan emponempon untuk menjaga stamina dan kesehatan. (Dar)-f

Tapak Dara Cegah Kolesterol Tinggi

JENIS tanaman perdu biasa hidup bergerombol, di halaman rumah atau pagar pembatas. Bunganya yang indah, tanaman ini sering juga di budidaya sebagai tanaman hias. Di balik keindahan tanaman tapak dara, ternyata banyak khasiat untuk kesehatan tubuh secara alami atau obat tradisional.

Bunganya yang nampak sederhana namun cantik warna merah dan putih, mengandung senyawa flavonoid dan alkaloid yang bersifat antikanker. Disamping itu juga air resapan dari rebusan bunga tapak dara, bisa meredakan mata bengkak, menurunkan kadar gula bagi penderita diabetes, pendarahan, gigitan serangga dan kanker serta darah tinggi. Juga dikenal sebagai obat oles, atau topikal.

Kandungan tanin pada bunga tapak dara, bisa menyembuhkan atau meredakan nyeri dan bengkak akibat sariawan. Hal ini karena terjadi luka, atau area mulut yang tidak higienis.

Bunga tapak dara memiliki alkaloid, yang dijadikan ekstrak dari daunnya. Kandungan yang terdapat di dalamnya, dapat menurunkan tekanan darah tinggi. Kandungan vindoline dan vindolicine, mampu menurunkan kadar gula darah sehingga dapat meredakan risiko penyakit diabetes.

Hentikan Pendarahan

Khasiat tanaman tapak dara, rebusan daunnya membuat efek farmakologi yakni menghentikan pendarahan, juga melancarkan haid serta mengobati sembelit.

Mengonsumsi rebusan daun tapak dara secara rutin, akan mencegah beberapa penyakit. Kandungan flavonoid dan vinpocetine yang terkandung dalam ekstrak daun tapak dara dapat menyeimbangkan kolesterol dalam tubuh, menurunkan kadar kolesterol total, trigliserida dan kolesterol jahat. Dalam kondisi kolesterol normal, dapat mengurangi risiko terkena penyakit, seperti stroke, serangan jantung dan gin-

jal kronis.

Mempercepat penyembuhan luka, terutama luka yang terbuka. Ekstrak bunga dan daun tapak dara, tumbuk sampai halus kemudian borehkan tempat yang luka. Kandungan etanol dalam bunga atau daun tapak dara, akan mempercepat penyembuhan luka dan cepat kering.

Mengatasi batuk dan pilek, mengonsumsi daun tapak dara secara teratur mampu mengatasi batuk dan pilek. Penyakit ini akan muncul, ketika seseorang tidak memiliki imun yang kuat. Daun tapak dara salah satu solusi atau obat alternatif untuk mengatasi batuk dan pilek, caranya daun tapak dara dijadikan teh kering kemudian seduh dengan air panas dan diminum selagi masih hangat.

Pengusir stres dan gangguan kesehatan akibat pikiran tidak tenang, minum ramuan teh daun tapak dara

bisa meredakan gangguan karena kecapaian bekerja atau aktivitas yang lain. Selain mengetrakan pola pikir dan gaya hidup sehat, minum ramuan teh tapak dara secara teratur membuat pikiran jadi tenang dan aktivitas sehari-hari lebih berkualitas.

Bukan hanya balita yang mengalami kejang-kejang akibat demam tinggi, orang dewasa pun bisa terkena. Minum secara teratur ramuan teh daun tapak dara, gangguan demam tersebut akan reda sebelum menimbulkan penyakit yang mengganggu kesehatan tubuh.

Adalah Sulistya PA (66) warga Gamplong 4, Sumberrahayu, Moyudan, Sleman, ini memanfaatkan lahan pekarangannya untuk budidaya tanaman langka seperti sawo kecil, sawo manila, sawo bludru. Juga sayuran dan tanaman obat untuk keluarga (toga), di antaranya tanaman tapak dara.

"Silakan mencoba tanaman yang bisa jadi bahan obat tradisional, barangkali cocok" ujarnya di rumahnya Jumat (15/4).

Sulistya PA berharap, usahanya melestarikan tanaman langka, sayuran, empon-empon bisa membantu sesama. (Sutopo Sgh)-f



KR-Sutopo Sgh

Tanaman tapak dara hasil budidaya Sulistya PA.

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: Yurija 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, Drs Widyo Suprayogi. Manajer Produksi Redaksi: Ngabdul Wakid. Redaktur: Dra Hj Fadmi Sustiwi, Dra Prabadari, 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 '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 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)

Alamat Percetakan: Jalan RayaYogya - Solo Km 11 Sleman Yogyakarta 55573, Telp (0274) - 496549 dan (0274) - 496449. Isi di luar tanggung-jawab 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 Imong Dewanto (Kepala Biro), 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.

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

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

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