

PADAT KARYA INFRASTRUKTUR Tingkatkan Jalan Usaha Tani

PADUKUHAN Sombangan Sumber-sari, Moyudan, Sleman menjadi salah satu lokasi kegiatan Padat Karya Infrastruktur 2024. Dinas Tenaga Kerja (Disnaker) Kabupaten Sleman sebagai organisasi perangkai daerah (OPD) pengampu kegiatan, berkewajiban memberikan sosialisasi mengenai prinsip padat karya, hak dan kewajiban pekerja, serta syarat administrasi lain. Sosialisasi dilakukan di rumah Aswandi Ketua RT 01 Padukuhan Sombangan, Rabu (13/11).

Hadir dalam acara tersebut Sarjono dari Bidang Penempatan Tenaga Kerja Disnaker Sleman, Muhammad Yazid anggota DPRD DIY, pendamping/fasilitator, Ulu-ulu Sumbarsari, Dukuh Sombangan, Ketua KKLPMK Padukuhan Sombangan dan calon tenaga kerja dari masyarakat setempat.

Dukuh Sombangan Agus Sartono menyampaikan terimakasih kepada Muhammad Yazid yang telah mengusulkan Padukuhan Sombangan sebagai lokasi padat karya. Yang menjadi lokasi padat karya merupakan jalan ke arah persawahan sebagai sarana transportasi penunjang perekonomian. Terletak di wilayah RT 01/RW 33 Padukuhan Sombangan, merupakan jalan sarana usaha tani panjang 86 meter, lebar 2,3 meter sistem cor blok dengan dana Rp98,5 juta.

Program padat karya ini sangat bermanfaat untuk perekonomian rakyat, karena merupakan jalan sarana usaha tani. "Semoga dengan padat karya ini bisa meningkatkan kesejahteraan warga kami, baik saat bekerja pada proyek padat karya, maupun setelahnya karena sarana transportasi lebih baik," ungkap Agus.

Menurut Yazid, padat karya di Sombangan merupakan Dana Bantuan Keuangan Khusus (BKK) usulan DPRD

DIY yang dananya diturunkan melalui Disnaker Sleman. Program yang dibawa, merupakan wujud aspirasi pembangunan masyarakat. "Dengan padat karya pembangunan akan lebih berkualitas, karena tidak ada yang mencari untung. Kalau ada yang berbuat curang pasti akan mendapat sanksi sosial dari masyarakat," ujar Yazid.

Sarjono menerangkan, padat karya merupakan kegiatan pemberdayaan masyarakat, terutama warga miskin dan marginal. Di samping menyerap tenaga kerja, dan mendapatkan pendapatan untuk meningkatkan kesejahteraan. Hak dan kewajiban, masyarakat yang terlibat sebagai pekerja harus dipahami. Selain itu tata cara dan mekanisme pencairan dana juga perlu dijelaskan, agar tidak timbul fitnah yang bisa menghambat pembangunan.

Menurut Sarjono, pendanaan padat karya akan diturunkan dalam 2 termin, pertama 30 persen diperuntukan kegiatan sosialisasi, pembayaran premi BPJS ketenagakerjaan, pembelian sebagian material dan alat kerja. Sedangkan termin kedua 70 persen digunakan untuk upah pekerja, membayar pajak, material dan honor swakelola.

"Setiap tahapan agar selalu di-update sebagai dokumentasi dan laporan. Semua warga dan pengelola agar mematuhi aturan pedoman pelaksanaan, termasuk tertib administrasinya," ungkap Sarjono.

Fasilitator program Padat Karya Infrastruktur di Sombangan Tanto menjelaskan, apabila administrasi awal di antaranya pengumpulan fotokopi KTP sebagai sarana memperoleh BPJS Ketenagakerjaan sudah selesai dan turun, pembangunan proyek padat karya infrastruktur bisa dimulai. (Sutopo Sgh)-f

Kawinsilangkan Ayam Hutan

JENIS ayam hias beragam dan cukup mudah ditemukan di masyarakat, misalnya ayam kate, serama, mutiara, batik, pelung dan bekisar. Khususnya ayam bekisar jantan dikenal memiliki tampilan fisik dan kokok khas. Ayam ini merupakan hasil kawin silang antara ayam hutan hijau dengan ayam kampung. Bahkan, ayam hutan hijau dapat pula dikawinsilangkan dengan ayam kate.

Salah satunya diterapkan Djasdualdi asal Banjararum Kalibawang Kulonprogo. Djas, awalnya senang memelihara ayam kate dan ayam hutan hijau. Suatu saat ada keinginan menjodohkan ayam hutan jantan dengan ayam hutan betina. Pernah pula ayam hutan jantan dengan ayam kampung betina, agar menjadi ayam bekisar.

Namun gagal semua, sebab babon-babon tersebut selalu diserang dan ada yang sampai mati. "Padahal sudah melalui tahap pengenalan, kandang babonnya saya dekatkan di kandang ayam hutan dan terlihat su-

dah seperti akrab. Tetapi, ketika babon saya campurkan di kandang ayam hutan selalu diserang," paparnya.

Saat Djas menyapu di kompleks kandang ayam, ada salah satu babon ayam kate warna hitam mendekati ke kandang ayam hutan. Ia tak menyangka, ayam hutan seperti "jatuh cinta" pada ayam kate dan keduanya tampak akrab meski terpisah dengan pagar kandang yang terbuat dari kawat strimin.

Mulai saat itu Djas mempunyai ide mengawinsilangkan ayam hutan jantan dengan ayam kate babon yang dimiliki. Tahap pengenalan pun dilakukan, sampai akhirnya antara ayam hutan dan ayam kate sering berdekatan, meski masih dalam kandang berbeda. Termasuk pada malam hari saat tidur juga berdekatan dan sudah tampak akrab.

"Alhamdulillah, ketika babon ayam kate saya jadikan satu di kandang ayam hutan tidak diserang. Tak lama kemudian dapat bertelur, dan saat babon ayam kate mengeram, ayam



KR-Sulistiyanto

Bekisar hasil kawin silang ayam hutan dan kate.

hutannya seperti setia menunggui," jelas Djas. Saat ini babon ayam kate tahap bertelur dilanjutkan mengeram sudah tahap yang keenam. Setiap tahap bertelur, rata-rata ada tujuh hingga delapan telur.

Pernah menetas tujuh ekor, enam di antaranya jantan. Ketika bekisar jantan yang dipelihara sudah mulai berkokok, sering dibeli penggemar maupun pedagang ayam hias. Informasi, di tempatnya ada bekisar hasil kawin silang ayam hutan dan kate banyak secara *gethok tular*. Pemberian pakan anak-

an bekisar sebelum umur dua bulan, ia memberikan pakan buatan pabrik. Setelah umur dua bulan, pakan buatan pabrik dikombinasi beras merah. Karena termasuk pakan wujud kering, sehari cukup diberikan pagi hari saja, siang dan sore biasa masih ada pakannya. Ketika sudah berkokok, rata-rata tiga hari sekali dapat diberi pakan hewani seperti jangkrik dan ulat Hongkong. Selain itu, setengah ataupun sebulan sekali dapat diberi pakan selingan, yakni buah-buahan, misalnya pepaya. (Sulistiyanto)-f

EMPON-EMPON

Belimbing Wuluh Perkuat Kesehatan Tulang

BUAHNYA kecil bentuknya lonjong, warna hijau tumbuh di seputar pohon rapat melingkar. Sering juga disebut belimbing sayur, maka kerap dicampurkan pada masakan gulai ikan, tongseng dan carangasem karena rasanya yang asam. Tanaman ini banyak tumbuh di negara kita, bahkan para leluhur dulu memanfaatkan untuk kesehatan.

Tidak hanya buahnya, bunganya bisa dimanfaatkan untuk kesehatan. Dalam *Serat Jampi Jawi* tinggalkan leluhur yang memuat hampir 261 resep Jamu Jawa, salah satunya menyebutkan belimbing wuluh dan manfaatnya untuk kesehatan tubuh. Hal ini karena banyak nutrisi di dalamnya seperti karbohidrat, protein, serat, kalium, kalsium, fosfor, zat besi dan Vitamin B dan C. Juga mengandung antioksidan seperti, flavonoid dan tanin.

Memperkuat kepadatan tulang, banyaknya kandungan kalsium di dalamnya, bermanfaat meningkatkan kepadatan tulang dan menjaga integritas struktural kerangka dalam tubuh.

Salah satu solusi mendapatkan itu, mengonsumsi



KR - Sutopo Sgh

Buah belimbing wuluh banyak manfaatnya untuk kesehatan.

belimbing wuluh secara rutin dan teratur. Misal, minum air rebusan belimbing wuluh ketika dalam keadaan hangat sambil menikmati cemilan pada waktu sore atau pagi hari. Menurunkan tekanan darah tinggi, mengonsumsi air rebusan belimbing wuluh juga dapat membantu mengontrol tekanan darah dalam tubuh, dampaknya mencegah tekanan darah tinggi atau hipertensi.

Antioksidan dan protein di dalamnya dapat bekerjasama menurunkan tekanan darah dalam tubuh. Kandungan flavonoid dan serat di dalamnya, mencegah lonjakan glukosa darah secara mendadak setelah ma-

kan. Dengan demikian, manfaat mengonsumsi belimbing wuluh dapat membantu mengelola gejala diabetes.

Menyembuhkan batuk dan pilek, kandungan vitamin C di dalamnya bermanfaat menjaga sistem kekebalan tubuh. Dampaknya membantu menyembuhkan batuk dan pilek, akibat perubahan musim dan alergi. Juga dapat memperkuat mekanisme kekebalan tubuh. Mengobati wasir, kandungan antiinflamasi seperti tanin dan terpen di dalamnya dapat mengurangi pembengkakan di pembuluh darah anus dan rektum atau biasa disebut wasir.

Campurkan daun dan

buah belimbing wuluh dan membuatkan, kemudian balurkan pada area yang bermasalah dapat membantu mengurangi rasa sakit, peradangan dan pendarahan untuk meredakan wasir. Mengatasi jerawat, karena kandungan asam vitamin A di dalamnya, dapat membantu mengurangi dan mencegah jerawat yang menyakitkan dan meradang. Vitamin C dapat membuat kulit lebih cerah, mengurangi flek hitam dan menjaga kulit tetap kencang. Meningkatkan produksi kolagen, zat yang dibutuhkan untuk menjaga warna kulit.

Adapun caranya, ambil beberapa buah belimbing wuluh secukupnya dan lembaran, kemudian oles atau buat masker pada wajah yang terkena jerawat. Diamkan selama 30 menit, kemudian baru dengan air hangat. Lakukan selama 3 hari, hingga jerawat hilang dan kulit wajah terasa segar.

Meringankan kram otot, belimbing wuluh juga memiliki sifat analgesik dan anti inflamasi, berfungsi meringankan nyeri otot dan menenangkan kram di jaringan ikat.

(Sutopo Sgh)-f

Sembukan: Musuh Perut Kembang

KETIKA terserang kembung, perut terasa penuh dan tertekan. Biasa ditandai pula perut mual-mual, sering kentut dan keroncongan. Jika tak segera ditangani menyebabkan rasa tak nyaman saat beraktivitas. Beberapa bahan alami dapat dijadikan musuh bebuyutan perut kembung. Sebagian cara memanfaatkan diperoleh dari *gethok tular*.

Salah satu bahan alami berkhasiat yang dapat dipilih dijadikan musuh perut kembung: tanaman sem-bukan. Jenis tanaman me-

rambat ini ada pula yang menamai daun kentut.

Cara memanfaatkan untuk perut kembung, menggunakan bagian batang sem-bukan yang sudah dicuci, lalu dililitkan pada perut sebagai sabuk. Dapat pula gunakan daun sem-bukan sebanyak 15 lembar sebagai lalapan yang sebelumnya sudah dikukus terlebih dahulu. Sedangkan khasiat penting lain, membantu melawan serangan masuk angin. Caranya, mengukus 25 lembar daun sem-bukan dan digunakan sebagai lalapan.



KR-Sulistiyanto

Daun sem-bukan musuh perut kembung.

Lain halnya jika sebagai obat luar, seperti gatal-gatal pada kulit, dapat dengan melayukan dahulu daun sem-bukan di atas api kecil. Lalu ditempelkan pada bagian perut. Sebagai peredaan serangan maag, bisa dengan menumbuk satu genggam daun sem-bukan, kemudian diperas airnya dan diminum satu kali sehari sebanyak seperempat cangkir.

Bahan alami lain untuk membantu mengusir perut kembung yaitu air lemon. Pasalnya, air dari buah lemon bisa menjadi diuretik alami yang memiliki sifat pencahar ringan apabila dicampur dengan air hangat. Lemon dipercaya bisa membantu mengatasi perut kembung. Kamu bisa menyeduh lemon dengan air hangat. Tambahkan madu untuk menambah rasa. Sebaiknya obat alami ini diminum saat masih hangat.

Sejumlah sumber menyebutkan, jenis teh hijau selain mempunyai cita rasa segar setelah diseduh air panas, dapat pula memiliki manfaat

kesehatan, seperti membantu melancarkan sistem pencernaan dan meredakan perut kembung. Sejumlah tanaman empon-empon, misalnya jahe juga dapat digunakan sebagai obat perut kembung secara alami.

Bagian rimpang jahe ketika dijadikan ramuan berkhasiat, yaitu cukup dibakar sebentar dan digeprek dahulu. Minuman berbahan jahe dapat pula membantu sistem pencernaan untuk memecah protein karena mengandung enzim zingibain. Ada lagi enzim zingibain membantu makanan untuk dicerna lebih mudah, sehingga akan mengurangi rasa kembung.

Jika menggunakan rimpang kunyit sebagai musuh perut kembung, secara garis beaar, misalnya rimpang kunyit diiris-iris tipis lalu direbus dan air hasil rebusan dikonsumsi saat masih hangat. Agar daya simpan irisan kunyit lebih lama, dapat dengan dikeringkan dahulu. Bisa memanfaatkan sinar matahari, bisa juga dengan oven. (Sulistiyanto)-f

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 Wirmon 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: 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 Supriyatin.

Kepala TU Langanan: 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, iklankr23@yahoo.com, iklankr13@gmail.com.

Langganan per bulan termasuk 'Kedaulatan Rakyat Minggu'... Rp 90.000,00, Iklan Umum/Display...Rp 27.500,00/mm klm, Iklan Keluar...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 SLP.

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.

- Wartawan KR tidak menerima imbalan terkait dengan pemberitaan -

Wartawan KR dilengkapi kartu pers/surat tugas.