

Ramuan Alami Sehatkan Ayam Serama

SEBAGIAN warga di pedesaan senang memelihara ayam kampung dan ayam hias. Jenis ayam hias yang mudah perawatannya, bahkan sering dibuatkan kandang khusus di pekarangan rumah, antara lain bekisar, kate dan serama.

Serama dikenal sebagai jenis ayam terkecil di dunia dan senang membusungkan dada. Bahkan masih ada beberapa kekhasan lain, sehingga kontes seni dan kecantikan serama masih rutin digelar di berbagai tempat di Indonesia.

Para pemilik maupun pembudidaya serama, apalagi serama kelas kontes biasanya mempunyai trik-trik tersendiri dalam merawat serama. Seperti halnya yang diungkap Bambang Jatmiko yang memiliki puluhan serama kelas kontes, bahwa perawatan harian seperti pemberian pakan berkualitas dan minuman menyehatkan penting diterapkan.

"Secara berkala, misalnya tujuh hingga sepuluh hari sekali dimandikan

pula lalu dijemur. Dengan rutin dimandikan serta dijemur, serama akan menjadi lebih jinak, bersih, menambah imunitas serta memperoleh vitamin D secara alami," jelas Bambang, Kamis (16/6/2023).

Ditemui di tempat tinggalnya kawasan Trihanggo Gamping Sleman, Bambang mengungkapkan, bahan-bahan alami yang membantu menyehatkan ayam serama dapat dibuat dari perpaduan sejumlah daun berkhasiat dan empon-empon. Wujud akhirnya, yakni cairan yang bisa dicampurkan pada air minum ayam serama setiap hari.

Perpaduan bahan alami yang dipilih, yakni ada daun sirsak, indigofera, kleresede, bayam, kenikir, kentang,

kunyit dan temu ireng. Masih ditambah lagi gula aren serta trasi yang biasa digunakan untuk membuat sambal maupun tambahan bumbu masakan. Bahan-bahan tersebut di blender dan difermentasi selama 15 hari.

"Setelah difermentasi 15 hari, sudah dapat digunakan. Caranya setiap 20 mililiter atau sekitar empat sendok makan bahan alami tersebut dicampurkan dengan air minum untuk ayam serama," paparnya.

Selain untuk serama, lanjutnya, dapat juga diberikan pada jenis ayam atau unggas lainnya. Bahkan ketika proses pembuatan dan wadah-wadah yang digunakan higienis dapat pula dicampurkan pada minuman manusia. Untuk ayam pun lebih baik air minum yang diberikan merupakan air bersih yang sudah direbus.

Campuran bahan-bahan alami tersebut, diyakini Bambang dapat mendukung imunitas ayam sehingga tak mudah terserang penyakit. Termasuk pada musim pancaroba maupun musim penghujan yang sering memicu munculnya penyakit pada ayam serama. Bahkan ketika ada ayam yang sakit rutin diberi minuman tersebut, tanpa perlu ditambah air masak akan membantu kesembuhannya.

Cara pemberian untuk ayam yang sakit dapat menggunakan bantuan spet. Setiap hari diminumkan sekitar 5 mililiter. Sedangkan campuran pakan rutin yang diberikan setiap hari (dua kali dalam sehari), yakni menir jagung dan voer buatan pabrik. Masih ditambah mineral untuk unggas yang dapat dibeli di kios-kios pakan ternak.

"Pakan untuk serama sebaiknya yang model kering, tidak dicampur air. Kalau yang basah atau dicampur air, jika tidak habis atau tersisa lalu dimakan lagi dikhawatirkan sudah muncul bakteri maupun jamur yang berdampak negatif pada kesehatan ayam serama," tandas Bambang.

(Sulistiyanto)-d



KR-Sulistiyanto

Minuman ayam serama ditambah bahan-bahan alami menyehatkan, serama akan terhindar dari penyakit.

Hilirisasi Kelapa Menjadi Aromaterapi

HILIRISASI menjadi program menarik yang bertujuan meningkatkan nilai ekonomis suatu komoditas. Di pedesaan pun konsep hilirisasi bisa diaplikasikan. Yaitu dengan mengolah komoditas yang dihasilkan di sana, menjadi produk yang memiliki nilai jual lebih tinggi dan memberi keuntungan lebih besar.

Salah satu komoditas pedesaan yang bisa dihilirisasikan adalah kelapa. Bahkan setelah kelapa diolah menjadi minyak, masih bisa diolah lagi menjadi produk turunan bernilai jual tinggi. Salah satunya dibuat minyak aroma terapi.

Konsep ini dilakukan mahasiswa KKN Vokasi UNY di Bojong 3 Panjatan Kulonprogo. Mereka terdiri Reza Al-Faruqi, Citra Ramadhani, Wina Nurlita Putri, Elva Khusna, Agista Adhafa Pramesti, Qanita Diza Astuti, Hanamel Ananta, Angie Lusiana Devi dan Nadia Syalwa.

Menurut Ketua KKN Reza Al-Faruqi mereka memanfaatkan potensi kelapa yang ada di wilayahnya karena masyarakat Bojong 3 kurang memanfaatkan potensi yang ada.

"Mereka hanya menjual hasilnya seperti buah kelapa, daun kelapa, kulit buah kelapa, dan sebagainya. Jarang yang mengolah kelapanya menjadi minyak," katanya.



KR-Istimewa

Lilin aromaterapi berbahan minyak kelapa.

Minyak kelapa bermanfaat bagi kesehatan di antaranya mengurangi lemak perut, menyembuhkan luka bahkan mengobati peradangan. Aroma sedapnya kelapa dapat digunakan sebagai aromaterapi yang menenangkan bayi. Hal ini yang menjadi dasar pembuatan lilin aromaterapi berbahan baku minyak kelapa.

Penanggungjawab kegiatan Angie Lusiana Devi mengatakan lilin ini menggunakan minyak kelapa sebagai bahan tambahannya dan ampas kelapa sebagai hiasan.

Selain itu, lilin aromaterapi ini bisa menjadi ide bisnis masyarakat desa Bojong 3," katanya.

Lilin aromaterapi sendiri mempunyai banyak manfaat seperti menghilangkan stres, menenangkan pikiran, sebagai hiasan ataupun dekorasi ruangan, serta dapat menjadi sum-

ber cahaya ketika listrik sedang padam. Mahasiswa prodi D4 Tata Rias dan Kecantikan Fakultas Vokasi UNY Kampus Wates itu menjabarkan bahan dan alat yang dibutuhkan yaitu kompor, panci, timbangan digital, wadah lilin, sumbu lilin, palm wax, minyak kelapa, essential oil, ampas kelapa dan dry flower.

Proses pembuatannya yaitu dengan menyiapkan palm wax yang dipanaskan dalam air mendidih dengan api menyala hingga mencair, tambahkan minyak kelapa 5 ml dan essential oil 5 ml, aduk hingga tercampur merata.

Siapkan wadah dan sumbu lilin kemudian tuangkan larutan lilin ke dalam wadah. Tambahkan hiasan untuk mempercantik lilin aromaterapi, kemudian diamkan hingga larutan lilin menjadi padat.

(Dar)-d

EMPON-EMPON

Daun Mangga Cegah Asam Urat

MASYARAKAT sudah terbiasa memakan atau mengonsumsi buah mangga, rasanya yang manis menyegarkan membuat ketagihan setiap saat. Terapi belum banyak yang tahu, di samping buahnya ternyata daun mangga bisa dikonsumsi sebagai jamu herbal. Terutama yang warnanya hijau muda, sangat empuk dan kaya nutrisi untuk tubuh.

Dalam 'Serat Jampi Jawi' tinggalan leluhur yang berisi hampir 261 resep Jamu Jawa atau tradisional, salah satunya menyebut daun mangga untuk kesehatan. Hal ini karena memiliki banyak kandungan senyawa herbal, seperti polifenol dan terpenoid. Dalam hal ini terpenoid, bisa meningkatkan kualitas penglihatan dan sistem kekebalan tubuh. Senyawa ini juga bisa disebut sebagai antioksidan,

yang dapat berguna melawan radikal bebas.

Menyehatkan kulit, manfaat mengonsumsi rebusan daun mangga dipercaya juga bisa menyehatkan kulit.

Berkat sifat antioksidannya, dapat mengurangi tanda-tanda penuaan kulit. Sebab penuaan kulit salah satunya dipicu oleh stres oksidatif akibat tingginya radikal bebas dalam tubuh, yang menyebabkan kerusakan sel dan jaringan. Adapun antioksidan sendiri, berfungsi untuk menangkal dan menghindari peningkatan radikal bebas dalam tubuh. Ekstrak daun mangga juga dipercaya, meningkatkan produksi kolagen dan mengurangi panjang kerutan pada kulit. Di samping itu daun mangga memiliki efek antibakteri, yakni melawan bakteri berbagai penyakit, termasuk infeksi kulit.



KR-Sutopo Sgh

Daun mangga yang banyak manfaatnya untuk kesehatan.

Mengoptimalkan fungsi penglihatan, mengonsumsi daun mangga yang masih muda memiliki kandungan senyawa terpenoid bisa mengoptimalkan fungsi penglihatan. Kandungan senyawa terpenoid, dapat meningkatkan ketebalan tubuh atau imunitas. Hal ini karena memiliki kandungan senyawa bersifat antioksidan, yang dapat melindungi sel dari radikal bebas. Dengan mengonsumsi rebusan daun mangga, dipercaya efektif mengurangi penyakit mata.

Menurunkan kadar asam urat, ekstrak daun mangga mengandung Vitamin A, B dan C serta fenol dan flavonoid, dipercaya efektif menurunkan kadar asam urat tinggi. Caranya, ambil beberapa lembar daun mangga yang masih muda, cuci bersih kemudian rebus dengan air secukupnya sampai mendidih. Minum rebusan daun mangga selagi hangat, dua kali sehari pagi dan sore 1 gelas.

Menjaga kesehatan mulut, sering dalam aktivitas sehari-hari kurang merasa percaya diri karena berbagai gangguan, salah satunya adalah bau mulut. Mengonsumsi rebusan daun mangga salah satu solusinya, hal ini karena kandungan tanin yang ada di dalamnya. Cukup melakukan kumur rebusan daun mangga, semuanya teratasi dan bau mulut hilang.

(Sutopo Sgh)-d

Sari Tebu Jaga Kesehatan Ginjal

IKHTIAR menjaga kesehatan ginjal secara alami cukup beragam. Demikian pula untuk membantu mengatasi gangguan kesehatan pada ginjal seperti radang, infeksi hingga batu ginjal.

Adapun salah satu bahan alami untuk membantu menjaga atau mencegah gangguan kesehatan ginjal, yakni air atau sari tebu. Bisa pula air kelapa muda (degan) terlebih yang mempunyai kulit serabut warna merah/oranye. Hal ini diyakini pula oleh Muslih warga Kalibawang Kulonprogo.

"Tebu terutama jenis tebu hijau yang kandungan airnya lebih banyak biasa diambil sarinya lalu dijadikan minuman segar yang menyehatkan," ungkap Muslih, Rabu (14/6/2023).

Ditemui di lokasi penjualan sari tebunya, Muslih mengungkapkan, manfaat kesehatan sari tebu baik secara gethok tular maupun dapat dibaca di berbagai sumber, misalnya untuk membantu menjaga kesehatan/fungsi ginjal. Berperan pula untuk melancarkan sistem pencernaan, memelihara kesehatan jantung dan meningkatkan energi.

"Ada lagi penderita stroke untuk membantu menjaga kesehatannya biasa mengonsumsi sari tebu. Caranya, tebu bisa dibakar dahulu, lalu diperas atau diambil sari tebunya," ungkap Muslih.

Hanya saja ia tak menyediakan piranti untuk membakar tebu, sehingga konsumen dapat membawa pulang dan membakar tebu yang dibeli di tempatnya. Setelah dibakar lalu dibawa ke tempatnya lagi untuk proses pemerasan agar diperoleh air tebu dengan piranti khusus.



KR-Sulistiyanto

Tebu dapat membantu mencegah dan mengatasi gangguan kesehatan secara alami.

"Saya sendiri mendapatkan tebu hijau dari pengepul asal Bantul dan ia kulakan langsung dari Kediri. Idealnya tebu dipanen pada umur sekitar 11 bulan, tapi kadang umur 9 atau 10 bulan sudah dipanen meski warna kulit tebunya belum hijau benar," papar Muslih.

Sedangkan untuk meminum sari tebu tak perlu menambah zat pemanis, karena sudah punya rasa manis. Bahkan dalam air atau sari tebu ada banyak kandungan vitamin B2, sehingga baik pula untuk kesehatan seperti membantu menghindarkan dari anemia dan mendukung kesehatan kulit/rambut secara alami. "Kalau ingin menanam sendiri tebu

hijau bisa juga, cara memperbanyak tanamannya cukup dengan setek batang. Lahan penanaman sebaiknya mendapat banyak sinar matahari dan secara berkala dipupuk menggunakan pupuk organik," urai Muslih.

Selain sari tebu, lanjutnya, ia juga meyakini air degan termasuk degannya sudah dibakar mempunyai manfaat kesehatan alami. Antara lain akan dapat membantu mengatasi gatal-gatal pada kulit. Sebelum diminum dapat pula ditambah dahulu garam krosok secukupnya. Jika sudah sembuh, untuk mencegahnya bisa cukup rutin mengonsumsi satu atau dua minggu sekali.

(Sulistiyanto)-d

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: Yurika Nugroho Samawi SE MM MSc. Direktur Produksi: Baskoro Jati Prabowo SSos.

Alamat Percetakan: Jalan RayaYoga - 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. Wakil Kepala Perwakilan: Hariyadi Tata Raharja.

Wartawan: H Ishaq Zubaedi Raqib, Syaifulhul Hadmar, Muchlis Ibrahim, Rini Suryati, Ida Lumongga Ritonga.

Samarang: 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: Driyanton.

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