

Trik Percepat Perputaran Modal Petani Ikan Gurami

GURAMI merupakan salah satu ikan air tawar yang bernilai ekonomis tinggi. Salah satu faktor penyebab mahalnya harga ikan gurami karena umurnya yang cukup lama, lebih dari 1 tahun untuk mencapai ukuran layak konsumsi.

Meski tergolong ikan dengan masa pemeliharaan lama, bukan berarti ikan gurami kurang punya daya tarik untuk dibisniskan. Justru karena butuh waktu pemeliharaan lama, mulai dari bertelur sampai siap konsumsi, membuka beberapa segmen yang bisa ditekuni para petani.

Darmanta, pemilik kolam Juragan Empang Tirtomartani Kalasan Sleman mengungkapkan, ada beberapa segmen yang bisa dibidik petani gurami. "Ada petani spesialis menjual telur. Mereka beternak banyak induk gurami. Mereka mengawinkan induk gurami, lalu menunggu telur keluar. Kemudian telur dijual ke petani penetas," katanya.

Oleh petani penetas, telur ditetaskan. Lazimnya setelah menetas dipelihara selama sebulan. Lalu kebul anakan gurami dijual lagi ke petani pembibitan. Mereka rawat sampai ukuran tertentu, lalu dijual lagi ke petani lain. Demikian seterusnya.

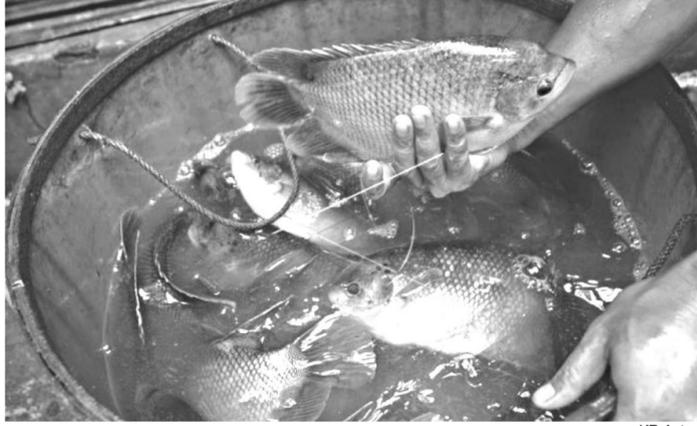
"Sistem ini mempercepat perputaran modal. Para petani gurami sudah memilih segmen mana yang akan mereka tekuni. Jika membidik segmen ikan siap konsumsi, biasanya mereka mem-

beli bibit dari petani pembibitan seukuran 3 atau 4 jari tangan orang dewasa. Tujuannya agar masa pemeliharaan tidak terlalu lama untuk mencapai berat siap konsumsi rerata minimal 8 ons," jelas Darmanta.

Di tempat terpisah, pakar gurami asal Tulungagung, Jawa Timur, Ir Adi Sadewa mengatakan, dalam budidaya ikan gurami, sangat perlu menjaga keseimbangan ekosistem. Kita harus mengondisikan habitat sesuai atau mendekati keadaan asli bagi ikan gurami. Pada dasarnya, memelihara ikan gurami itu seperti memelihara air, ungkapnya seperti dikutip pertanianku.com.

Habitat asli ikan gurami berada di dataran rendah. Suhu normal habitat gurami berada di kisaran 25 hingga 28 derajat Celsius. Dari hasil penelitian, ikan gurami lebih cepat tumbuh di lokasi kolam dengan ketinggian maksimal 800 m di atas permukaan air laut (dpl). Derajat keasaman atau pH air berkisar 6,5 hingga 7,5.

Dalam kolam itu sebaiknya ada oksigen terlarut di atas 3. Amoniak (NH3-N) maksimal 1ppm (1mg/liter), NO2-N (ni-



KR-Antara

Masa panen gurami bisa dipercepat.

trit) di bawah 0,1 ppm, dan alkalinitas atau kapasitas air untuk menetralkan tambahan asam tanpa penurunan pH larutan sebesar 50680 ppm.

Ekosistem kolam dijaga dengan aplikasi rutin berupa dolomit/kapur 5010 g/m³ dan probiotik lactobacillus 3ml/m³. Pergantian air sebanyak 30 persen perlu dilakukan untuk tujuh hari sekali. Penyiponan (pembuangan kotoran di dasar kolam) harus dilakukan minimal sebulan sekali. Itu sebabnya, di dasar kolam bagian tengah perlu dibuatkan saluran pembuangan yang bisa dibuka.

Pilihlah benih ikan gurami yang se-

hat. Benih gurami sehat memiliki berat sekitar 100 gram atau berumur sekitar setahun. Gurami siap panen biasanya memiliki berat tak kurang dari 500 gram.

Sebelum bibit dimasukkan ke kolam, lakukan pengeringan kolam hingga 10 sampai 14 hari. Pengeringan ini akan memberi manfaat agar gurami terhindar dari serangan aneka penyakit dan jamur. Untuk lebih menjaga kebersihan dan kesehatan kolam, berilah kapur pertanian sekitar 200 gram per m². Semua peralatan yang akan dipakai untuk budidaya ikan gurami harus direndam

dalam larutan kaporit sekira setengah jam. Setelah itu, alat tersebut harus dikeringkan.

Jika ternyata ditemukan ada ikan gurami yang terserang penyakit, segera pisahkan dari yang lain. Lalu, rendamlah gurami yang sakit dalam larutan garam dapur sekitar 20 miligram per liter air selama satu jam. Ini akan membantu pemulihan kondisi gurami.

Pakan harus mendapat perhatian khusus. Untuk pakan yang bagus bagi gurami harus mengandung banyak protein, baik nabati maupun hewani. Protein hewani akan membuat ikan gurami cepat tumbuh besar. Dari hasil riset selama ini, ikan gurami membutuhkan setidaknya 25 persen protein hewani supaya perkembangan dan pertumbuhannya lebih cepat.

Kebutuhan protein nabati bisa dipenuhi dari dedaunan. Di dalam kolam bisa disebarkan daun-daun kangkung, singkong, talas, ubi jalar, pepaya, taoge, dan selada air. Bisa juga diberi labu, bungkil, kacang, ampas tahu, jagung rebus, dan dedak (bekatul).

Selain itu, masih tetap perlu diberi enzim kompleks sekitar 2 persen dari pakan pabrik serta perlu pula diberikan pelet (pakan buatan). Dalam empat hingga enam bulan, gurami bisa dan siap dipanen. Ini tentu akan lebih praktis dan memberi keuntungan besar. (Dar)-d

Empon-Empon

Daun Sembung Menurunkan Hipertensi

TANAMAN ini selintas seperti rumput liar, yang banyak tumbuh di persawahan atau kebun pekarangan rumah. Namun siapa sangka, ternyata banyak manfaat dari ramuan daun sembung untuk kesehatan tubuh. Daun sembung punya bulu-bulu halus, kalau digigit rasanya pedas sedikit pahit, hangat dan baunya harum. Bisa dijadikan bahan obat tradisional, karena membantu sirkulasi, menghilangkan beku darah, pembengkakan dan antirematik.

Tidak mengherankan kalau kini, banyak dibudidayakan oleh Kelompok Wanita Tani (KWT), kelompok tani (klontan), kelompok dasawisma, ibu-ibu PKK atau petani secara mandiri.

Menurut Serat Jampi Jawi tinggalan leluhur yang berisi hampir 261 resep 'Jamu Jawa', salah satunya disebut daun sembung dan manfaatnya untuk kesehatan tubuh.

"Yen panjenengan ngalami hipertensi, ngunjukake teh godhong sembung mesthi enggal waras (Kalau anda mengalami hipertensi, minumlah ramuan atau rebusan daun sembung. Bisa juga dijadikan teh daun sembung, nantinya cepat sembuh).

Itulah sekelumit resep tradisional, dan para leluhur tetap melestarikan 'jamu Jawa' tersebut meski banyak obat-obatan buatan pabrik.

Kadar natrium tinggi dalam darah, dianggap penyebab hipertensi. Minumlah teh daun sembung, atau bisa juga direbus menjadi ramuan daun sembung menjadi minuman segar yang menyehatkan. Mengonsumsi teh daun sembung, dapat membantu mendorong proses buang air kecil menjadi lancar. Sehingga kelebihan cairan tubuh dan natrium, dapat dikeluarkan. Daun sembung sebagai diuretik, bisa mem-

berikan keuntungan bagi penderita hipertensi dan retensi cairan.

Manfaat daun sembung untuk kesehatan lainnya adalah, untuk pria mengatasi infeksi saluran kemih (ISK) meski risiko ini lebih tinggi bagi wanita tetapi pria harus tetap waspada. Infeksi saluran kemih bagi pria, bisa beresiko kemandulan. Dengan mengonsumsi daun sembung yang mengandung senyawa kimia antibakteri, mampu melawan bakteri E. Coli yang merupakan penyebab umum timbulnya infeksi saluran kemih bagi pria.

Masalah Pencernaan

Mengonsumsi daun sembung secara rutin, ternyata juga membantu mengatasi masalah pencernaan. Di antaranya meredakan sakit perut, diare, hingga kesulitan dalam mencerna makanan.

Khasiat daun sembung dalam mengatasi rasa nyeri, juga mampu meredakan rasa nyeri saat menstruasi bagi wanita, sekaligus meredakan kram dan kembung yang kerap kali terjadi bersamaan.

Daun sembung, juga mengandung senyawa flavonoid yakni antioksidan kuat yang dapat menghilangkan radikal bebas penyebab kanker. Ekstrak daun sembung dipercaya memiliki efek terapiutik dalam pengobatan



KR-Sutopo Sgh

Ahmad Badawi dengan daun sembung untuk bahan Jamu Jawa.

kanker hepatoma.

Mengonsumsi daun sembung, juga mampu melarutkan batu ginjal. Sebagai diuretik, mampu membantu melarutkan batu ginjal.

Cara mengonsumsi daun sembung, bisa dibuat teh daun sembung dengan cara ambil beberapa lembar daun sembung kemudian dicuci bersih dan potong kecil-kecil. Masukkan ke dalam air satu liter dan dididihkan, setelah itu endapan 10 menit. Setelah agak dingin, teh daun sembung bisa diminum dalam kondisi hangat pagi dan sore hari. Bisa tambahkan gula Jawa atau madu, membuat minuman segar berkhasiat.

Sedangkan untuk obat luar, bisa ditumbuk hingga halus kemudian tapalkan di perut untuk atasi perut kembung. Itulah beberapa hal manfaat dan khasiat daun sembung untuk kesehatan, para leluhur tetap melestarikan sebagai obat tradisional karena percaya 'tamba teka lara lunga'. Di samping itu, mudah mendapatkannya serta murah harganya kare-

na di seputar kita banyak ditemukan sebagai tanaman obat keluarga (toga).

Adalah Ahmad Badawi (69) warga Gamplong 3, Sumberrahayu, Moyudan, Sleman sejak beberapa tahun ini memanfaatkan lahan pekarangannya untuk ditanami empon-empon seperti kunir putih, jahe, kencur, temulawak, temu kunci, temu ireng. Di samping itu beberapa tanaman obat keluarga (toga) seperti, sambiloto, sementakan, sembung, patik kebo dan lain sebagainya. Semuanya untuk bahan Jamu Jawa, atau obat herbal. "Untuk memudahkannya cara mengonsumsi beberapa ramuan empon-empon sudah saya buat serbuk kristal, tinggal menyedu dengan air panas jadilah minuman segar menyehatkan," ujarnya Sabtu (11/12) di rumahnya.

Ramuan serbuk kristal empon-empon produksi Ahmad Badawi, dengan label Bintang 3 telah direkomendasi Dinkes PIRT No. 215340401154720.

(Sutopo Sgh)-d

Jengkol Cegah Kanker dan Diabetes

BANYAK orang yang tidak suka jengkol, dengan alasan bau yang ditimbulkan kurang sedap. Tapi setelah mengetahui informasi ini, tentu akan berpikir dua kali untuk menolak makan, sebab jengkol ternyata memiliki berbagai manfaat untuk kesehatan.

Untuk menghilangkan bau kurang sedap, jika jengkol dimasak dengan baik, bau tersebut akan berkurang. Selain itu, proses pemasakan yang benar membuat makanan ini memiliki rasa yang cukup lezat dan tekstur yang legit, yang bisa menggugah selera.

Tak hanya menggugah selera makan, jengkol juga memiliki beberapa manfaat bagi kesehatan. Jengkol mengandung antioksidan tinggi, baik untuk mencegah berbagai penyakit kronis. Jengkol mencegah pertumbuhan kanker karena mengandung banyak antioksidan yang bisa menjadi senjata untuk melawan radikal bebas di dalam tubuh. Jenis antioksidan yang dimiliki jengkol adalah polifenol, flavonoid, terpenoid, dan alkaloid.

Zat-zat antioksidan tersebut memiliki kemampuan untuk menjaga tubuh dari efek samping radikal bebas yang dapat menyebabkan penyakit jantung, diabetes, dan gangguan metabolik lain.

Meskipun masih sedikit penelitian yang membuktikan manfaat jengkol, namun salah satu percobaan yang dilakukan pada tikus menunjukkan bahwa jengkol mampu menurunkan kadar gula darah setelah makan.

Jika dilakukan penelitian lebih lanjut, bukan tidak mungkin para ahli dapat membuktikan jengkol baik untuk mencegah penyakit diabetes dan mengendalikan

gula darah pada penderita diabetes. Sebab, dalam penelitian yang dilakukan pada tikus tersebut, peneliti mengaku melihat kelompok tikus yang mengonsumsi jengkol memiliki kelenjar langerhans yang lebih aktif. Kelenjar langerhans ini bertanggung jawab dalam menghasilkan hormon insulin dan berbagai hormon yang mengatur gula darah di dalam tubuh.

Percobaan yang dilakukan pada tikus menunjukkan jika tikus yang makan jengkol cenderung terlindung dan terhindar dari gangguan pencernaan, seperti sakit maag. Kelompok tikus yang mengonsumsi jengkol mengalami peningkatan enzim superoxide dismutase (SOD), yaitu enzim yang berperan penting dalam melindungi dinding lambung dari luka akibat asam lambung.

Kandungan protein yang tinggi mampu mempercepat perbaikan jaringan tubuh yang rusak. Kandungan protein dalam jengkol lebih banyak daripada kacang hijau.

Jengkol kaya kandungan zat besi yang berfungsi sebagai pembentuk sel darah merah dalam darah. Bagus buat yang punya anemia atau kekurangan darah.

Sebagai tambahan, jeng-

kol juga kaya kalsium dan fosfor. Dua zat ini adalah elemen penting pembentuk tulang, yang bisa didapatkan dengan mudah jika mengonsumsi jengkol.

Biasanya ibu hamil sering mengalami konstipasi. Kandungan serat dalam jengkol akan membantu sistem pencernaan dalam usus. Tapi, jangan terlalu banyak juga, karena asam yang terkandung di dalamnya tak bisa larut jika tercampur air. Sehingga bagi penderita gangguan ginjal, makan jengkol bukanlah pilihan yang tepat.

Organ vital dalam tubuh akan berfungsi maksimal ketika asam folat dan vitamin B6 dalam jengkol dicerna dengan sempurna. Ibu hamil sangat dianjurkan untuk sesekali mengonsumsi jengkol, supaya perkembangan janin bisa optimal.

Namun harus diingat, jangan keseringan mengonsumsi jengkol. Sebab jengkol juga terbukti mengandung beberapa zat yang bisa membahayakan kesehatan jika dikonsumsi terlalu banyak. Dalam beberapa penelitian, jengkol memiliki kandungan nitrogen yang cukup tinggi, yang dapat menyebabkan gangguan fungsi ginjal dan masalah pada sistem perkemihan. (Dar)-d



KR-Istimewa

Pohon jengkol sedang berbuah.

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:** Yurika 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. **Manajer Produksi Redaksi:** Ngabdul Wakid. **Redaktur:** Drs Widyo Suprayogi, Dra Hj Fadmi Sustiwi, Dra Prabandari, Isnawan, Benny Kusumawan, Drs H Hudono SH, Drs Swasto Dayanto, Husein Effendi SSI, Hanik Afiafi, 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:** Efy Widjono Putro, Surya Adi Lesmana. **Grafis:** Joko Santoso SSn, Bagus Wijanarko. **Sekretaris Redaksi:** Dra Hj Supriyatin.

Pemimpin Perusahan: 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, iklandarkr23@yahoo.com, iklandarkr13@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) **Alamat Percetakan:** Jalan Raya Yogyakarta - 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 - Rekening: 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, Kepala Biro: 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. Kepala Biro: Driyanto.

Klaten: Jalan Pandanaran Ruko No 2-3, Bendogantungan Klaten, Telp (0272) 322756. Kepala Perwakilan dan Kepala Biro: Sri Warsiti.

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

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

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