

BUMDes Harus Hilangkan Budaya 'Ewuh Pekewuh'

KEBERADAAN
Badan Usaha Milik Desa (BUMDes) sangat dibutuhkan, karena bisa memecahkan masalah yang ada di desa untuk kesejahteraan bersama.

"Yang tadinya jalan sendiri-sendiri bisa menyatu masuk dalam kegiatan BUMDes, sebagai lembaga ekonomi desa," ujar Awan Santosa SE M.Sc, Ketua Lembaga Pengabdian Pada Masyarakat (LPPM) Universitas Mercu Buana Yogyakarta (UMBY), ketika menjadi nara-sumber bimbingan teknik (bimtek) Pengembangan Kapasitas SDM pengelola usaha dan anggota BUMDes (PUPM) wilayah Kapanewon Moyudan, Sleman di Hotel The Alana Yogyakarta, Selasa-Kamis (8-10/3).

Menurut Awan Santosa, apabila BUMDes dikelola profesional, akan mendapatkan profit dan bisa menjadi salah satu sumber pendapatan asli desa (PADes) dan nantinya digunakan untuk membiayai pembangunan melalui anggaran belanja desa (APBDes) setelah adanya musyawarah desa.

Artinya dengan tenaga-tenaga profesional dan meninggalkan 'budaya ewuh pekewuh', setiap potensi ekonomi di desa bisa dikembangkan menjadi bisnis yang menjanjikan. Mulai sektor pertanian, perikanan, peternakan, perkebunan, industri rumah tangga, sumber daya alam (SDA), wisata desa dan lain sebagainya.

BUMDes yang dikelola masyarakat untuk kesejahteraan bersama, akan memperkokoh roda perekonomian desa. Tentu saja dengan kelembagaan yang solid, pengelola administrasi dan tata kelola keuangan yang akuntabel, serta visi dan misi untuk kesejahteraan masyarakat.



KR - Sutopo Sgh

Owner Beras Moyudan Barata Putera Utama (kiri) menyerahkan beras kepada pendamping desa.

Kembangkan Potensi

Kepala Dinas Koperasi, Usaha Kecil dan Menengah Kabupaten Sleman, R Haris Martapa SE MT ketika membuka kegiatan Bimtek mengungkapkan, wilayah Kapanewon Moyudan yang berada di bagian barat Kabupaten Sleman kaya akan potensi ekonomi yang bisa dikembangkan.

Sebagai lahan hijau lumbung pangan yang masih dilestarikan, banyak kegiatan masyarakat yang ada sejak turun-temurun potensial untuk dikembangkan. Seperti kerajinan bambu, Alat Tenun Bukan Mesin (ATBM) penghasil lurik perlu dijaga kelestariannya melalui wadah BUMDes.

"Sebagai pintu gerbang pertama dari Yogyakarta Internasional Airport (YIA) di Kulonprogo, sangat strategis menggali potensi desa untuk suguhan wisatawan yang datang ke DIY dan hasilnya bisa untuk kesejahteraan masyarakat," tambah Haris Martapa.

Kepala Seksi Pengembangan Usaha Dinas Koperasi dan Usaha Kecil Menengah (DKUKM) Sleman, Sri Wahyuni Budiningsih, SE, M.Si menambahkan, pengelola usaha dan anggota BUMDes di wilayah Kapanewon Moyudan terdiri Kalurahan

Sumberrahayu, Sumbersari, Sumbearum dan Sumberagung berjumlah 40 orang mengikuti kegiatan Bimtek pengembangan kapasitas SDM guna mempertajam dalam menjalankan usahanya yang sangat potensial selama ini. Misalnya, BUMDes Sumberagung dengan kegiatan pengelolaan pasar ikan, Sumbearum pengolahan air masyarakat (PAM), Sumberrahayu pengelolaan pasar desa, kios dan penarikan rekening listrik online, dan Sumbersari dengan pengelolaan Pertashop.

Materi bimtek di antaranya, pemetaan, analisis potensi dan kelayakan usaha BUMDes, pembuatan kanvas model bisnis, penyusunan rencana strategis (Renstra), rencana bisnis, metode cek kesehatan usaha dan BUMDes, rencana keuangan dan investasi serta penyusunan dan digitalisasi laporan keuangan. Semuanya disampaikan tim LPPM UMBY, Awan Santosa (ketua) dan anggota Dwi Jayanti, SE, MM, Eno Casmi SE, MBA, dan Eva Fadilah SE, M. Acc. Dalam kesempatan itu juga diluncurkan Beras Moyudan hasil olahan masyarakat Sumbersari, oleh owner Barata Putera Utama ST.

(Sutopo Sgh).-f

Cara Mudah Bikin Minyak Kelapa

SEBELUM industri minyak kelapa sawit berkembang, urusan goreng-mengoreng, kaum ibu menggunakan minyak kelapa. Bahkan dalam pengadaan minyak kelapa, mereka tak sepenuhnya tergantung pasar. Tak sedikit kaum ibu tempo dulu, terutama di pedesaan, membuat sendiri minyak goreng dari bahan kelapa.

Apalagi memroses buah kelapa menjadi minyak, caranya sangat sederhana. Tak membutuhkan teknologi dan piranti canggih. Bahkan minyak kelapa, saat ini menjadi konsumsi keluarga kelas menengah atas. Seperti diungkap Safudin, perajin minyak kelapa di Wonokromo Bantul. Sebagian besar minyak kelapa hasil olahannya terserap ke rumah makan dan supermarket di Jawa dan Bali.

Cara membuat minyak kelapa sangat sederhana. Untuk skala rumah tangga, artinya hanya untuk memenuhi kebutuhan sehari-hari, siapkan 5 butir kelapa tua dan 1,2 liter air matang.

Parut kelapa sampai halus. Campur hasil parutan dengan air matang. Peras dan saring hingga menghasilkan santan. Tuang air santan ke dalam panci, dan panaskan dengan api kecil. Aduk santan secara perlahan dan terus-menerus. Proses ini akan membuat santan menguap dan menyisakan minyak beserta ampasnya.

Selanjutnya, ampas kelapa akan berubah warna keabu-abuan atau coklat dan tenggelam di dasar panci. Selama pemanasan, minyak dan air santan akan terus terpisah. Gunakanlah sendok untuk memisahkan

keduanya. Setelah minyak kelapa terkumpul, matikan api dan biarkan hingga dingin. Jika sudah dingin, minyak kelapa siap digunakan.

Selain itu, cara yang lebih praktis adalah melalui proses pembekuan. Santan kelapa ditempatkan dalam panci, lalu dibekukan di lemari es.

Setelah beku, santan kental yang bercampur minyak akan menggumpal di lapisan atas. Sedangtkan bagian bawah merupakan air.

Ambil gumpalan bagian atas berwarna putih pekat. Lalu panaskan dalam wajan. Aduk terus sampai residu yang disebut blondo, terpisah dari minyak. Setelah itu, lakukan penyariingan. Tunggu minyak dingin, dan kemudian siap untuk disimpan.

Makanan yang digoreng dengan minyak kelapa berasa lebih gurih dan sehat. Menurut peneliti Pusat Riset Kimia BRIN, Teuku Beuna Bardant, minyak dari kelapa mengandung protein rantai pendek dan sedang. Berbeda dengan minyak dari kelapa sawit yang mengandung protein rantai panjang.

Protein rantai pendek yang terdapat dalam minyak kelapa lebih mudah dicerna dan memiliki kecenderungan untuk digunakan, daripada hanya disimpan di bawah jaringan kulit manusia. Konsumsi minyak kelapa juga mencegah tubuh untuk cepat gemuk. Blondo yang merupakan limbah dari proses pembuatan minyak kelapa, menurut Safudin juga punya nilai ekonomi. Dijual ke pedagang gudeg. (Dar)



KR-Istimewa

Proses pembuatan minyak kelapa.

Empon-Empon

Daun Kemangi Sembuhkan Luka

SELAIN sebagai lalapan dan penyedap aroma kuah masakan, daun kemangi ternyata memiliki khasiat mempercepat penyembuhan luka, sakit perut, sakit kepala, diare, demam, gigitan serangga, batuk, pilek, mengurangi nyeri, dan sebagai antibakteri.

Setiap 100 gram daun kemangi mengandung 23 kalori dan beberapa nutrisi yang dibutuhkan oleh tubuh, di antaranya protein, kalsium, kalium, magnesium, vitamin C dan zat besi. Selain itu, daun kemangi juga mengandung antioksidan lutein dan zeaxanthin, serat, fosfor, folat, zinc, serta vitamin A dan B.

Berkat nutrisinya yang melimpah, daun kemangi memiliki beragam manfaat untuk kesehatan. Minyak daun kemangi dipercaya dapat mengatasi jerawat. Hal ini karena daun kemangi memiliki sifat antibakteri yang dapat menghambat pertumbuhan bakteri penyebab jerawat. Penelitian juga menunjukkan bahwa daun ini juga dapat melawan infeksi dan mempercepat penyembuhan luka, sehingga mampu menghilangkan bekas jerawat.

Penelitian menunjukkan bahwa daun kemangi mampu mencegah gangguan pencernaan yang timbul akibat adanya luka di lambung. Selain itu, daun kemangi juga dapat menurunkan kadar asam lambung dan meningkatkan pelepasan lapisan lendir

yang melindungi dinding lambung.

Daun kemangi juga diketahui dapat mencegah gangguan pencernaan lainnya, seperti diare, disentri, dan mual.

Daun kemangi diketahui memiliki sifat antivirus, antijamur, dan pereda nyeri, yang mampu mempercepat proses penyembuhan luka dan mencegah terjadinya infeksi pada luka.

Penelitian menunjukkan bahwa daun yang satu ini dapat melawan infeksi dan luka pada sariawan dan keloid. Bahkan, daun kemangi juga banyak dipercaya untuk mempercepat penyembuhan dan melindungi luka setelah operasi.

Daun kemangi diketahui bertindak sebagai adaptogen, yaitu zat alami yang membantu tubuh beradaptasi terhadap hormon stres. Zat alami ini juga berperan untuk membuat tubuh dan pikiran merasa tenang dan rileks, mengatasi gangguan kecemasan, mengatasi gangguan tidur, serta meningkatkan daya ingat.

Selain antioksidan, penelitian menunjukkan bahwa daun kemangi juga memiliki sifat antikanker. Kandungan antikanker dalam daun kemangi diketahui dapat melawan sel kanker dalam tubuh, termasuk kanker paru-paru, kanker hati, kanker mulut, dan kanker kulit. (Dar)-f

Jantung Pisang Mencegah Penuaan Dini



KR-Sutopo Sgh

Jantung pisang siap dikonsumsi.

TANAMAN pisang selain

buahnya yang lezat, jantung sebagai 'cikal bakal' buah ternyata banyak manfaatnya untuk kesehatan tubuh. Dengan demikian tidak ada ruginya bila kita menanam atau budidaya tanaman tersebut, disamping bisa memberikan tambahan penghasilan ternyata bisa bermanfaat untuk bahan obat herbal. Kini banyak Kelompok Wanita Tani (KWT), dasawisma, PKK atau para petani secara mandiri melakukan pemanfaatan pekarangan untuk budidaya tanaman pisang.

Jantung pisang ternyata banyak kandungan nutrisi yang penting seperti, kalium, vitamin A, C dan E, mineral, asam lemak, asam amino esensial dan non esensial yang bermanfaat untuk tubuh.

Kandungan vitamin E yang tinggi, bermanfaat untuk ke-

sehatan kulit yakni mengurangi kerusakan sel-sel tubuh yang sehat akibat radikal bebas memperlambat kerutan pada kulit serta wajah atau mencegah penuaan dini.

Mengonsumsi jantung pisang, juga bisa mengurangi kadar gula darah serta meningkatkan hemoglobin dalam tubuh. Sedangkan kandungan serat dan zat besi dalam jantung pisang, membantu memproduksi sel darah merah sehingga mencegah gangguan anemia.

Melancarkan pencernaan, kandungan serat yang tidak larut air pada jantung pisang sangat baik untuk kesehatan sistem pencernaan. Dengan demikian akan mampu menghindarkan beberapa masalah penyakit pada pencernaan seperti, sembelit, maag, wasir dan radang usus.

Jantung pisang bisa dikon-

sumsi secara rutin, mampu mencegah masalah pembesaran prostat jinak, umumnya pada laki-laki dengan gejala melemahnya kandung kemih yang membuat urine atau buang kecil tidak lancar sampai tuntas masih ada yang tersisa. Membantu mengurangi pembesaran prostat, sehingga membuat morfologi kelenjar prostat.

Ekstrak jantung pisang mengandung asam sitrat, taurin, asam pantotenat dan nikotin yang berfungsi menjadi agen yang menghambat pertumbuhan sel pada penderita yang mengalami pembesaran prostat jinak.

Kaya Serat

Kandungan serat yang tinggi pada jantung pisang, dapat membantu menurunkan berat badan. Dengan mengatur pola makan yang sehat, melancarkan pencernaan sekaligus mengikat kolesterol dan lemak untuk dibuang keluar bersama kotoran.

Mencegah infeksi, dengan mengonsumsi jantung pisang bermanfaat pencegahan infeksi khususnya yang disebabkan bakteri. Hal ini karena pada jantung pisang memiliki kandungan etanol, yang berperan mencegah pertumbuhan bakteri patogen. Karena bakteri patogen yang berkembang biak dalam tubuh, dapat menimbulkan beberapa penyakit karena bakteri dan dapat

melemahkan sistem kekebalan tubuh sehingga rentan timbulnya penyakit. Dengan demikian, akan mempercepat proses penyembuhan luka akibat infeksi bakteri.

Manfaat yang lain dengan mengonsumsi jantung pisang, bisa membantu mencegah komplikasi diabetes melitus. Padsuan antara jantung pisang dan bagian dalam batang pisang, dapat mengurangi risiko komplikasi diabetes yang lain.

Kandungan sedikit kalori, karbohidrat dan protein, namun tinggi serat akan membuat awet kenyang lebih lama setelah mengonsumsi jantung pisang. Kondisi ini sangat baik sebagai asupan bagi yang sedang melakukan program diet, cara mengkonsumsinya bisa dicampur dengan sayuran yang rendah kalori. Di antaranya bisa dibuat sop atau salad, sebagai makanan sehari-hari.

Bagi wanita yang sedang haid dan mengalami pendarahan berlebih, mengonsumsi jantung pisang salah satu solusi.

Cara mengkonsumsinya bisa dipadukan dengan yogurt, karena kedua makanan tersebut dapat meningkatkan produksi hormon progesteron yang dapat membantu meredakan pendarahan berlebih pada waktu haid.

(Sutopo Sgh)-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).

Penasihat: Drs HM Idham Samawi. **Komisaris Utama:** Prof Dr Inajati Adrisjianti. **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.

Alamat Percetakan: Jalan RayaYoga - Solo Km 11 Sleman Yogyakarta 55573, Telp (0274) - 496549 dan (0274) - 496449. Isi di luar tanggungjawab peretakan

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, 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.