

Musim Hujan, Kate Tetap Menawan

TINGKAT kelembapan udara cukup tinggi ketika musim penghujan. Sejumlah penyakit pun kian berpeluang menyerang unggas, salah satunya mengancam ayam kate. Jenis penyakitnya seperti disebabkan virus, bakteri dan parasit.

Setiap penggemar ayam kate memiliki kiat-kiat tersendiri dalam usaha menjaga kesehatan kate. Dengan kesehatan yang terjaga diharapkan pula kate tetap bisa tampil menawan. Saat ada kontes penampilan kate pun berpeluang mengumpulkan banyak nilai.

Seperti dijelaskan penggemar kate asal Wedo- martani Ngemplak Sle- man, Agung WP, beberapa kiat ia terapkan agar ayam-ayam katenya tam- pil sehat. Termasuk tak terserang penyakit pada saat musim penghujan. Antara lain perlu mem- berikan jenis pakan-pakan berkualitas, misalnya per- paduan pakan buatan pabrik dan pakan alami (bijih-bijian serta bekatul).

”Menurut saya, jumlah pakan kate tak sebanyak dengan jumlah pakan ayam biasa, sebab tubuh ayam kate kecil. Pakan idealnya diberi jangan sampai keku- rangan dan kualitasnya ter- jaga,” ungkap Agung, Jumat (19/1/2024).

Dengan takaran pakan



KR-Sulistyanto

Seorang hobiis menunjukkan ciri ayam kate yang berkualitas.

tak sebanyak ayam pada umumnya, sebut Agung, maka biaya pembelian pakan juga relatif lebih ren- dah. Sedangkan faktor lain yang dapat mendukung ke- sehatan kate, antara lain menjaga kebersihan kan- dang/lingkungan sekitar kandang.

Ketika cuaca pas cerah, lanjutnya, ayam-ayam kate dapat ditempatkan di tem- pat yang terkena sinar matahari langsung atau di- jemur. Selain itu, pada mi- numan ataupun pakan da- pat dicampur suplemen, vi- tamin dan bubuk mineral buatan pabrik, sehingga kian mendukung kesehatan kate.

”Saat diikuti kontes kate, soal kesehatan ayam juga menjadi poin nilai tersendiri. Selain itu ada be-

berapa kriteria lainnya,” ungkap Agung yang juga ketua Paguyuban Kate Jogja Mataram (PKJM).

Adapun beberapa ciri khas kate kualitas bagus, misalnya badan kecil dan kakinya pendek, maksimal 3,5 cm (kaki ceper) serta 3,6 cm - 5,5 cm (kaki standar). Masih ditambah lagi, bulu ekornya yang lebat menjun- tai ke atas, badannya gem- pal ditambah perilakunya yang atraktif.

Senada dengan Agung, hobiis kate asal Argomulyo Sedayu Bantul, Agus S, berusaha sebaik mungkin dalam menjaga kesehatan ayam-ayam kate yang dimi- likinya. Sebagai contoh un- tuk mendukung kebersihan komplek kandang, kotoran ayam rutin dibersihkan. Bahkan bisa dikumpulkan

untuk dijadikan sebagai pupuk kandang.

Idealnya pula, komplek kandang dan sekitarnya perlu penyemprotan disin- fektan secara rutin. Selain itu komplek kandang akan lebih bagus jika pada pagi hingga siang mendapatkan sinar matahari secara lang- sung. Jika ada dahan pepo- honan yang menghalangi sinar matahari ke komplek kandang, perlu rutin di- pangkas.

”Khususnya kate-kate kualitas lomba, baik yang umurnya remaja dan de- wasa bisa rutin dimandikan dan dijemur ketika cuaca sedang cerah. Dengan me- mandikan dan menjemur termasuk bagian dari men- jaga imunitas ayam saat musim penghujan,” tandas Agus. (Sulistyanto)-f

Menangkap Peluang Budidaya Lumut

LUMUT, tumbuhan air yang semula dianggap se- pele. Namun ternyata, sekarang lumut bisa jadi sumber penghasilan yang menggiurkan. Salah satu- nya dijual sebagai umpan memancing ikan.

Seiring kian maraknya pehobi mancing, kebutuhan lumut segar semakin besar. Tak sedikit orang yang memfokuskan diri meneku- ni profesi sebagai pencari lumut untuk kemudian di- jual di kios penyedia alat pancing serta kolam pe- mancingan.

Melihat peluang tersebut, tak terlalu berlebihan bila kemudian ada yang secara khusus membudidayakan lumut. Seperti diungkap Darmanta, pelaku usaha perikanan di Kalasan. Selama ini dia mengambil lumut segar dari Boyolali untuk kemudian dijual ke para pemancing di Yogya.

iDia punya lahan khusus untuk budidaya lumut,† ujar darmanta.

Dirangkum dari berbagai sumber, buddaya lumut sebenarnya sangat mudah. Lumut mudah berkembang pada tempat yang lembap dan berair dan mendapat paparan sinar matahari cukup. Saat ini lumut mulai diperdagangkan, terutama untuk umpan memancing.

Cara budidaya lumut yang mudah membuat ba- nyak orang tertarik untuk membudidayakannya dan menjadikan lumut sebagai peluang bisnis. Terdapat

dua cara menanam lumut.

Pertama, dilakukan de- ngan cara terbuka di mana tanaman lumut dapat di- tanam ditempat terbuka. Mananam lumut ditempat terbuka dan juga ekstensif bisa dilakukan seperti pada perairan air tawar, seperti sungai dan danau.

Sedangkan cara kedua yakni dengan cara tertutup. Cara tertutup biasa di- lakukan pada naungan kanal atau bak yang meng- gunakan media plastik atau mengatur pada suplai nu- trisi. Terdapat cara tertutup lain yaitu dengan cara pho- tobioreactor, cara ini ter- bilang jauh lebih efisien karena dikembangkan de- ngan cara yang terbilang unik yaitu lumut dikem- bangkan pada sebuah tang- ki reaktor dan diberi tamba- han energi buatan.

Budidaya lumut bisa menggunakan wadah em- ber atau bak khusus yang disiapkan. Wadah tersebut diisi dan digenangi air. Sejalan waktu benih lumut akan tumbuh. Bisa juga

dikembangkan pada kolam khusus dengan kedalaman air hanya hanya sekitar 10- 15 centimeter.

Pada media kolam budi- daya itulah bibit lumut dise- mai. Yang paling penting adalah kebersihan kolam. Setiap hari harus dilakukan pembersihan dengan cara mengambil kotoran yang ada di sudut kolam, atau yang menempel pada lu- mut. Cara membersihkann- nya dengan ijuk yang diikat seperti sapu lidi.

Metode ini untuk menja- ga kualitas pertumbuhan lu- mut. Memantau dan memisahkan gumpalan lu- mut yang bersih dari tem- pelan lumpur halus.

Dalam membudidayakan lumut beberapa hal yang harus disiapkan, terutama tempat. Bisa menggunakan wadah pot dan moss. Selain itu siapkan juga pasir vulkanik dan campuran tanah, pupuk dan juga hu- mus. Pasir seyogyanya di- ayak. Serta media berupa lumut sebagai bibit starter.

(Dar)-f



KR-Dok

Memenen lumut.

EMPON-EMPON

Jus Buah Cegah Influenza

MINUMAN jus buah seperti jenis mangga, sirsak, buah naga, sunkist dan alpukat mudah di- beli di berbagai tempat. Sebagian lokasi kuliner pun menyediakan jus buah. Ada pula yang dijual model keliling dan aneka jus buah maupun sayur dikemas menggunakan botol-botol plastik.

Selain itu bisa membuat sen- diri, bahan baku buahnya dapat membeli di kios-kios buah atau- pun hasil panen di kebun sendiri. Dengan tambahan gula asli, madu murni maupun tanpa tambahan pemanis, minuman jus buah memiliki cita rasa segar, banyak yang suka dan bisa men- dukung kesehatan badan.

Salah satu warga asal Bin- taran Yogya, Heru, termasuk yang meyakini minuman jus buah maupun jus sayur dapat mendukung kesehatan badan. Asupan wujud cair tersebut, di- yakini pula, kandungan aneka nutrisinya lebih mudah terserap tubuh. Ia sendiri termasuk yang rutin mengonsumsi jus buah.

Bahkan membuat aneka jus buah dan sayur lalu dikemas menggunakan botol-botol plastik dan dipasarkan secara berkelil- ing. Termasuk juga rutin men- gantar ke sejumlah pelanggan, misalnya ada yang rutin meme- san jus sirsak, alpukat dan wor- tel plus perasan jeruk nipis.

Sebagian pelanggan pun mengaku bisa memperoleh man- faat kesehatan dengan rutin mengonsumsi minuman jus.

”Sebagian konsumen ada yang mengaku dengan rutin mengon- sumsi jus buah dan sayur akan mencegah tak mudah terkena in-



KR-Sulistyanto

Minuman jus buah dan sayur mempunyai kandungan nutrisi.

fluensa, menghindarkan risiko asam urat hingga mendukung kesehatan mata,” jelas Heru, Kamis (18/1/2024).

Ditambahkan, ia sendiri juga rutin mengonsumsi jus buah maupun sayur sebab diyakini da- pat mendukung imunitas tubuh, sehingga tak mudah terserang gangguan kesehatan. Beberapa literatur yang dibacanya, misal- nya rutin minum jus mangga maupun daging buah mangga se- cara rutin.

”Atara lain akan mendukung kekebalan tubuh dan sumber antioksidan, sehingga ikut berpe- ran agar tak mudah terserang gangguan kesehatan,” tandas- nya.

Sedangkan jus buah berba- han jeruk sunkist antara lain bisa ikut membantu menurunkan kadar kolesterol jahat di tubuh. Tak kalah penting, sunkist juga dapat sebagai sumber kalori yang mampu menghasilkan energi, sehingga ikut mendu- kung melakukan aktivitas se-

hari-hari. Bahkan bisa berperan menjaga proses metabolisme di dalam tubuh dan membantu per- tumbuhan sel-sel pada tubuh manusia. Jeruk ini juga bisa se- bagai sumber makanan yang kaya manfaat zat besi di dalam- nya, sehingga dengan rutin men- mengonsumsi sunkist akan bisa berperan menghindarkan dari anemia.

Lain halnya dengan jus wortel diyakini Heru punya banyak kandungan vitamin A, sehingga dapat mendukung kesehatan mata secara alami. Antara lain dapat berperan membantu menghindarkan dari rabun senja dan bisa berperan memperbaiki penglihatan yang lemah.

Ada pula dalam wortel ada kandungan antioksidan, sehing- ga dapat menjaga kesehatan sel- sel tubuh tak mudah rusak. Suatu hal bermanfaat pula jika jus sayur dan buah ada tamba- han susu UHT ataupun perasan jeruk nipis.

(Sulistyanto)-f

Resep Alami Jaga Kesehatan Mata

BAGI masyarakat Yogyakarta nama buah nangka atau gori sa- ngat familiar, sebagai bahan baku gudeg makanan khas diko- ta ini yang cukup terkenal. Namun ada juga yang diolah menjadi selai, jus, kolak, es buah dan campuran aneka masakan kue dan lain sebagainya. Bah- kan ada yang dimakan secara langsung, sebagai buah segar yang rasanya manis beraroma.

Dalam ‘Serat Jampi Jawi’ tinggalan leluhur yang memuat hampir 261 resep Jamu Jawa, salah satunya menyebut buah nangka dan manfaatnya untuk kesehatan. Hal ini karena buah nangka kaya nutrisi seperti Vitamin A, B6 dan C, kalium, serat dan zat besi, yang se- muanya sangat dibutuhkan un- tuk kesehatan tubuh.

Menjaga fungsi mata, mengon- sumsi buah nangka dapat mem- bantu menjaga kesehatan mata berfungsi dengan baik. Hal ini karena dalam buah nangka me- miliki kandungan nutrisi, yang dapat menjaga kesehatan mata. Seperti betakaroten, Vitamin A,

lutein dan zeaxanthin.

Ketika mengonsumsi buah nangka, tubuh lantas mengubah betakaroten menjadi Vitamin A yang sangat berguna untuk penglihatan mata. Nutrisi ini ju- ga, mendukung fungsi normal kornea dan membran konjungti- va. Sedangkan lutein dan zeax- anthin, adalah karotenoid de- ngan jumlah tinggi yang tersim- pan dalam retina. Kedua karo- tenoid tersebut, berfungsi men- yaring cahaya berbahaya yang hendak masuk ke dalam mata.

Meningkatkan kepadatan tu- lang, mengonsumsi buah nangka ternyata dapat juga membantu meningkatkan kepadatan tu- lang. Hal ini karena dalam buah nangka memiliki kandungan kalsium, potasium dan magne- sium, ketiganya mempunyai fungsi penting dalam pertum- buhan tulang.

Kecuali itu Vitamin C di dalamnya juga baik untuk mem- babt proses penyerapan kalsi- um, sehingga tulang lebih sehat dan terhindar dari risiko osteo- porosis dan arthritis.



KR- Sutopo Sgh

- Buah nangka atau gori masih di pohon banyak manfaatnya untuk kesehatan.

Memperlancar sistem pencer- naan, kandungan serat dalam buah nangka cukup tinggi. Ber- fungsi untuk membantu, menja- ga dan melancarkan sistem pencernaan. Kecuali itu juga da- pat menekan risiko sembelit, ser- at di dalam nya juga bisa mem- berikan efek kenyang lebih lama sehingga memudahkan tubuh dalam mengontrol nafsu makan.

Menjaga tekanan darah tetap stabil, apabila tekanan darah tinggi bisa sebagai pemicu gangguan pada jantung dan stroke. Sebaliknya apabila terlalu rendah, bisa men- datangkan risiko terkena ane- mia. Mengonsumsi buah nang- ka dapat membantu menjaga tekanan darah tetap stabil, hal ini karena kandungan potasi- um di dalamnya berfungsi menjaga kadar natrium. Dimana zat tersebut, berperan dalam menjaga tekanan darah tetap stabil atau seimbang.

Menurunkan berat badan, mengonsumsi buah nangka da- pat membantu menurunkan ke- berat badan. Hal ini karena kalori di dalamnya lebih rendah diban- ding nasi, kandungan serat ting- gi membantu efek kenyang lebih lama.

Mencegah risiko kanker, mengonsumsi buah nangka da- pat membantu mencegah risi- ko kanker. Adanya kandungan antioksidan, flavonoid dan fi- tonutrien di dalamnya, berper- an mencegah stres oksidatif yang bisa menjadi salah satu penyebab risiko kanker.

(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).

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 Adrisijanti, Direktur Utama: M Wirmon Samawi SE MIB.

Direktur Pemasaran: Fajar Kusumawardhani SE. Direktur Keuangan: Imam Satriadi SH. Direktur Umum: Yuriya Nugroho Samawi SE MM MSc. Direktur Produksi: Baskoro Jati Prabowo SSos.

Pemimpin Umum: M Wirmon Samawi SE MIB. General Manager : H Yoeke Indra Agung Laksana, SE. 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 Sustiw, Benny Kusumawan, Drs H Hudono SH, Drs Swasto Dayanto, Husein Effendi SSI, Hanik Atfiati, 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 Nor Rochmans. Fotografer: Effy 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, iklandryk23@yahoo.com, iklandryk13@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 RayaYogya - Solo Km 11 Sleman Yogyakarta 55573, Telp (0274) - 496549 dan (0274) - 496449. Isi di luar tang- gungjawab 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, Syaifullah Hadmar, Muchlis Ibrahim, Rini Suryati, Ida Lumongga Ritonga.

Semarang : Jalan Lamparsari No.62, Semarang, Telp (024) 8315792. Kepala Perwakilan: Budiono Isman, Telp : 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.

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

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