

FASILITAS PENGOLAH SAMPAH DI CILACAP

Hasilkan 47.000 Ton Bahan Bakar Alternatif

CILACAP (KR) - Fasilitas pengolahan sampah menjadi bahan bakar alternatif atau RDF (Refuse Derived Fuel) di Kabupaten Cilacap telah beroperasi selama satu tahun sejak diresmikan pada 21 Juli 2020. Fasilitas ini telah memberikan manfaat atau solusi berkelanjutan bagi permasalahan sampah di Kabupaten Cilacap, karena mampu mengolah sampah dengan kapasitas 120-150 ton perhari.

"Kami mencatat, sampah yang telah diolah untuk dijadikan bahan bakar alternatif mencapai kurang lebih 47.000 ton. Hal ini menunjukkan keberadaan fasilitas RDF telah mampu membuat paradigma baru cara memanfaatkan sampah dan sampah masih memiliki nilai ekonomis," ungkap Wasi Aryadi, Asisten Perekonomian dan Pembangunan Sekda yang merangkap Pelaksana Tugas Kepala Dinas Lingkungan Hidup Kabupaten Cilacap.

Dengan adanya fasilitas pengolahan sampah RDF dan teknik pengolahan sampah yang lebih ramah lingkungan, membantu mengurangi bahkan

menghilangkan potensi pencemaran tanah oleh air lindi serta penumpukan sampah yang menimbulkan bau menyengat dan tidak adanya investasi untuk pembelian lahan baru untuk lokasi penumpukan sampah.

Pemanfaatan sampah menjadi bahan bakar alternatif saat ini masih menjadi salah satu pilihan terbaik, selain dimanfaatkan menjadi tenaga listrik.

Keberadaan industri semen di Kabupaten Cilacap menjadi pemetik manfaat dari hasil pengolahan sampah menjadi kunci untuk keberlanjutan dan pengembangan dari fasilitas pengolahan sampah di Kabupaten Cilacap.

paten Cilacap.

"Sampah yang telah diolah di fasilitas pengolahan sampah menjadi bahan bakar akan kami gunakan sebagai bahan bakar di industri semen yang akan menggantikan sebagian batu bara, sampai saat ini operasi kami berjalan lancar," jelas Istifaul Amin, General Manager Solusi Bangun Indonesia pabrik Cilacap yang merupakan anak perusahaan PT Semen Indonesia (Persero) Tbk, dalam siaran pers yang diterima KR, baru-baru ini.

Sampah kering yang dihasilkan dari fasilitas pengolahan sampah yang siap dibakar di pabrik semen memiliki kadar air di

bawah 25 persen. Untuk mencapai kadar air tersebut proses pengolahan sampah menggunakan metode pengeringan Bio Drying selama 21 hari.

Saat ini fasilitas pengolahan sampah terus melakukan pembenahan, berbagai stakeholders memberi perhatian serius untuk keberlangsungan dan kelancaran operasional.

Potensi untuk menambah jumlah sampah yang diolah sangat terbuka, sehingga kemampuan pengolahan akan lebih optimal dan menghasilkan sampah kering sebagai bahan bakar alternatif dalam jumlah yang besar.

"Selain memanfaatkan sampah sebagai bahan bakar, kami juga mengembangkan pemberdayaan masyarakat dengan pembentukan Bank Sampah dan gerakan pilah sampah dari rumah, dan memanfaatkan sampah basah un-



KR-Istimewa

Aktivitas alat berat di fasilitas pengolahan sampah menjadi bahan bakar alternatif atau Refuse Derived Fuel di Kabupaten Cilacap.

tuk pupuk," jelas Istiful.

Seiring berjalannya waktu dan pertumbuhan penduduk, jumlah sampah akan terus meningkat, diperlukan upaya lain untuk mengelola sampah agar lebih bermanfaat.

Terbentuknya Bank Sampah di berbagai tempat dan Gerakan Pilah Sampah dari rumah telah banyak membantu dalam penanganan sampah mulai dari sumbernya. Menurut Istiful, me-

manfaatkan sampah untuk bahan bakar alternatif dan pemanfaatan lain adalah bentuk kepedulian dan cinta untuk lingkungan hidup yang bersih dan berkelanjutan.

(Fie)-f

Empon-Empon

Sawo Jaga Kesehatan Kulit dan Bikin Awet Muda

BUAH sawo yang warna dagingnya kecoklat-coklatan rasanya manis, legit banyak digemari masyarakat. Mulai anak-anak, dewasa hingga orang tua suka, bisa dimakan langsung, dibuat rujak ataupun dibuat jus sebagai minuman yang menyegarkan. Dahulu dikenal yang mempunyai pohon sawo terbatas kalangan bangsawan saja, namun kini tanaman sawo mulai dibudidayakan masyarakat umum atau petani.

Mengonsumsi buah sawo ternyata juga bermanfaat untuk kesehatan tubuh, di antaranya mampu menjaga kesehatan kulit dari keriput dan membuat awet muda.

Dalam Serat Jampi Jawi tinggalkan leluhur berisi hampir 261 resep 'jamu Jawa', salah satunya menyebut manfaat buah sawo untuk kesehatan tubuh. *Dhahar sawo kanthi ajeg bisa njaga kulit tansah seger, ora gampang kripit lan njalari awet enom.* Mengonsumsi buah sawo secara rutin mampu menjaga kesehatan kulit, tidak mudah keriput dan terlihat nampak muda. Demikian salah satu cuplikan resep 'jamu Jawa' tinggalkan leluhur, yang kini masih relevan untuk dilestarikan.

Tidak heran dahulu kala banyak puteri bangsawan yang kulitnya nampak bersinar, bersih, kuning segar dikarenakan

banyak mengonsumsi buah sawo secara rutin. Hal ini karena dulunya yang lazim punya pohon sawo hanyalah kaum bangsawan, masyarakat awam jarang yang menanam. Buah sawo yang kaya kandungan vitamin C mencegah radikal bebas, berfungsi antioksidan, antiperadangan, antiparasit, antibakteri membuat kulit tetap terjaga dari keriput sehingga nampak awet muda. Mengonsumsi buah sawo yang mengandung serat tinggi, membuat awet kenyang sehingga mampu mengatur nafsu makan dengan baik. Kalori yang tinggi mampu mengatur metabolisme pada tubuh, atau membantu menurunkan berat badan.

Buah sawo juga mengandung zat besi yang tinggi, membantu pembentukan sel darah merah dengan baik. Dengan demikian mengonsumsi buah sawo secara rutin mampu mencegah anemia, karena kadar hemoglobin yang berguna bagi kesehatan tubuh. Kandungan vitamin A pada buah sawo juga berfungsi mencegah kesehatan mata dari faktor usia, atau degenerasi makula.

Buah sawo yang banyak kandungan fruktosa dan sukrosa alami berfungsi untuk meningkatkan energi pada tubuh, bila anda sibuk bekerja setiap hari konsumsi buah sawo sebelum berangkat pasti hasilnya akan

terasa energi meningkat. Buah sawo juga membantu pencernaan terkendali karena kandungan serat tinggi berfungsi sebagai pencakar, sehingga mampu mencegah rasa sembelit.

Kandungan tanin yang tinggi, buah sawo juga berfungsi antiinflamasi atau peradangan yang memicu diabetes 2 dan penyakit jantung.

Buah sawo juga punya kandungan anti radang dan antipiretik, berfungsi meringankan peradangan dan demam. Mengonsumsi buah sawo ternyata juga mampu meningkatkan sistem kekebalan tubuh, hal ini karena kandungan vitamin C yang tinggi. Disamping itu juga membantu perkembangan tulang, dan penyerapan zat besi.

Itulah beberapa manfaat mengonsumsi buah sawo, untuk kesehatan tubuh dari resep 'jamu Jawa' yang hingga kini masih relevan untuk dilestarikan. Hal ini karena para leluhur tetap percaya 'tamba teka lara lunga', meski sudah banyak obat modern dipasarkan.

Adalah Sulisty PA warga Gamplong 4, Sumberrahayu, Moyudan, Sleman yang memanfaatkan tanah pekarangannya untuk budidaya tanaman buah langka seperti sawo, kepel, duri-an, duwet putih dan sayuran bermanfaat herbal seperti trememes, cabai Jawa, seledri, kenikir serta bahan jamu Jawa sebagai tanaman obat keluarga (toga) yakni bratawali, bunga cempaka, bunga telang, sem-bukan dan tapakdara.

"Bagi yang ingin mencoba silakan datang semoga bermanfaat untuk kesehatan, dan saya hanya ingin berbagi untuk sesama. Mudah-mudahan apa yang saya kerjakan *migunani tumraping liyan*, bisa membantu yang membutuhkan," ujarnya di rumahnya Sabtu (14/8).

(Sutopo Sgh)-f

Kedelai Hitam Hindarkan Kanker Kolon

BIJI kedelai baik yang jenis hitam maupun kuning mengandung nilai gizi yang dibutuhkan tubuh. Tak kalah penting, aneka olahan kedua jenis kedelai ini ada khasiat kesehatannya. Bahkan kedelai hitam dengan tampilannya yang bersahaja bisa dijadikan bahan aneka produk seperti susu bubuk, kecap dan rempeyek.

Adapun kandungan serat yang tinggi pada kedelai hitam antara lain dapat berperan mendukung kesehatan sistem pencernaan di tubuh secara alami. Termasuk di antaranya dapat menghindarkan risiko terjadinya kanker kolon dan bisa sebagai pelancar buang air besar. Tak kalah penting, kedelai hitam juga bisa sebagai anti oksidan, sehingga bisa berperan menjadi musuh radikal bebas di tubuh serta menjaga dan meningkatkan imunitas tubuh.

Beberapa manfaat kesehatan dari kedelai hitam tersebut diyakini pula oleh Ponimin yang tinggal di kawasan Seyegan Sleman. Wajar jika ia senang mengonsumsi asupan-asupan berbahan kedelai hitam. Bahkan ketika bahan alami ini cukup digoreng sangrai sampai matang dan ditumbuk dengan ditambah bawang putih, daun jeruk dan kencur akan menjadi asupan menyehatkan. Bisa juga diolah dan dikombinasi parutan kelapa dan digunakan untuk campuran makan sayur urap maupun gundangan.

"Saya meyakini aneka olahan berbahan kedelai hitam tak hanya mengandung nilai gizi dan memiliki cita rasa khas, namun juga ada khasiat kesehatannya. Berbagai sumber juga sudah ada yang mengupas tentang khasiat kesehatan dari kedelai hitam," jelas Ponimin, Kamis (19/8).

Ketika diolah menjadi wujud susu bubuk ataupun dibuat tahu, meski penampilannya tak semenarik yang berbahan kedelai kuning, namun diyakininya tetap kaya kandungan protein. Alhasil, bisa dijadikan pilihan terapi kesehatan alami, misalnya untuk diet rendah lemak jenuh maupun kolesterol jahat. Dengan kata lain, termasuk asupan yang

cocok untuk menjaga kesehatan pembuluh darah jantung.

Selain itu juga mampu membantu metabolisme jaringan lemak dan hati, menjaga keseimbangan gula darah, mengurangi risiko penyakit jantung koroner serta gejala stroke. Tak ketinggalan, protein kedelai hitam juga diyakini dapat bermanfaat membantu metabolisme jaringan lemak dan hati. Bahkan dengan izin dari Yang Maha Kuasa, asupan berbahan kedelai hitam dapat menjadi bahan alami mengatasi tekanan darah tinggi atau hipertensi, musuh peradangan dan bisa berperan dalam memperlancar sirkulasi darah.

"Ketika sirkulasi darah bisa lancar akan dapat membantu mencegah dan melawan aneka gangguan kesehatan. Termasuk juga mempercepat sembuhnya gangguan kesehatan," tandasnya.

Ditemui secara terpisah, Subagyo tinggal di Kulonprogo mengungkapkan, asupan berbahan kedelai kuning juga beragam jenisnya. Secara umum semua asupan berbahan kedelai kuning mempunyai kandungan lesitin yang mempunyai manfaat kesehatan, misalnya menjaga dan meningkatkan daya tahan tubuh serta mendukung kesehatan kulit secara alami. Adanya kandungan genistein yang merupakan zat aktif dalam kedelai dan menjadikan ada rasa sedikit pahit menandakan ada kandungan

an anti oksidan dan bisa membantu menghambat pertumbuhan sel kanker.

"Kedelai kuning dapat dijadikan bahan membuat aneka asupan yang bisa mendukung kesehatan badan, misalnya tempe, tahu, susu kedelai maupun kedelai goreng. Selain rasanya enak, juga bergizi dan bisa rutin dikonsumsi," urainya. Sedangkan untuk membuat susu kedelai dapat menerapkan resep sederhana. Tahap awalnya, yakni memilih biji kedelai kuning dengan kualitas bagus. Bahan ini segera dibersihkan, yaitu dicuci bersih dengan air mengalir seperti air dari kran. Selanjutnya direbus kira-kira sampai 15 menit dan direndam dalam air bersih selama 12 jam. Bahan ini lalu dicuci sampai kulit arinya terkelupas. Setelah itu dihancurkan, misalnya cukup diblender sampai halus. Tahap berikutnya, kedelai yang sudah halus dicampur dengan air panas dan diaduk-aduk sampai rata.

Disusul proses penyaringan dengan menggunakan kain saring, sehingga diperoleh larutan susu kedelai. Bahan ini bisa juga ditambah gula pasir maupun perasa lain seperti panili, coklat dan garam ke dalam larutan susu lalu diaduk sampai rata dan dipanaskan sampai mendidih. Jika ingin rasa jahe, dapat juga ditambah dengan sari jahe.

(Sulistyanto)-f



KR-Sulistyanto

Kedelai hitam memiliki nilai gizi dan mendukung kesehatan badan.

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

Pemimpin Perusahaan: Fajar Kusumawardhani SE. **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, iklanlankryk23@yahoo.com, iklanlankryk13@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 1: 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 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 - 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. **Samarang:** 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.