

## Healing Belajar Bisnis Kambing

**SAMA** halnya dengan sapi, sebagian jenis kambing cocok sebagai penghasil daging. Ada pula yang cocok sebagai penghasil susu, sehingga sering disebut kambing perah.

Adapun jenis-jenis kambing perah, misalnya peranakan etawa (PE), saanen dan sapera. Suatu kekhasan dan keunggulan tersendiri jika suatu desa wisata memelihara kambing perah. Demikian pula suatu kompleks peternakan kambing perah yang berada di dekat suatu desa wisata, dapat dijadikan sebagai paket wisata edukasi kambing. Dengan kata lain, pihak pengurus desa wisata dengan memilih peternakan kambing dapat bersinergi dan saling menguntungkan.

Menurut salah satu pembina desa wisata di Sleman, Muhammad Iqbal Yusron, desa wisata yang mempunyai paket edukasi kambing, yaitu Nganggring Turi Sleman. Demikian pula ketika ke desa wisata Grogol Seyegan dapat dirangkai ke peternakan kambing perah Go Publik Farm. Karena lokasi peternakan jaraknya tak jauh, maka rombongan pengunjung dapat naik kereta kelinci.

"Dalam paket edukasi kambing, misalnya ada pengenalan seputar kandang kambing, diskusi tahapan budidaya, pemerahan susu kambing, jenis-jenis pakan hingga produk turunan kambing seperti kotoran kambing yang dapat dijadikan pupuk organik," ungkap Iqbal, Kamis (20/6/2024).

Bahkan dapat menjadi suatu pengalaman dan kenangan menarik tersendiri, ketika ada anak-anak



Rombongan wisata edukasi kunjungi peternakan kambing.

anakan kambing (cempe), lalu pengunjung dipersilakan memberi susu kambing segar menggunakan dot. Demikian pula, saat pengunjung bisa bersama-sama menikmati beberapa jenis olahan dari susu kambing.

Termasuk pula saat mendapat suguhan susu kambing segar, baik yang rasanya masih murni, maupun yang diberi tambahan rasa seperti jahe, vanila dan coklat. Selain itu, pengelola desa wisata dapat pula berkreasi seputar budidaya kambing secara lebih rinci serta bisa menjadi paket wisata edukasi dari teori hingga praktik.

Antara lain, terkait pembuatan jenis-jenis pakan untuk ternak kambing, tahapan membuat pupuk organik berbahan kotoran kambing maupun pembuatan aneka olahan susu kambing, misalnya wujud aneka minuman, sabun, lotion berbahan dasar susu kambing.

"Artinya pula, pengunjung selain memperoleh penjelasan atau wujud teori dapat juga dengan praktik langsung seperti membuat suatu

olahan berbahan susu kambing," urai Iqbal.

Sementara itu, salah satu tim Go Publik Farm, Wahid MB menjelaskan, peserta edukasi kambing dari berbagai kalangan, mulai dari anak-anak hingga dewasa akan merasa senang ketika icip-icip (minum bersama) susu kambing. Demikian pula ketika memberikan susu kambing kepada cempe-cempe menggunakan wadah dot.

"Di tempat kami, cempe-cempe yang berumur sekitar dua minggu sudah dipisah dari induknya dan ditempatkan di kandang tersendiri. Pemberian susu kambing kepada cempe-cempe dilakukan oleh tim kami secara berkala," ungkap Wahid.

Selain itu ketika ada pengunjung dan ingin memberikan susu kambing segar menggunakan dot dipersilakan pula. Tak jarang, para pengunjung akan mengabadikan kegiatan tersebut menggunakan ponsel cerdas, baik wujud video maupun foto-foto.

(Sulistiyanto)

## Kisah Padukuhan di Sleman Kembali Dibukukan

**PENULISAN** buku tentang asal-usul, sejarah atau ceritera, toponimi nama padukuhan di Sleman tahun 2024 ini hampir selesai. Tahun ini merupakan Toponimi 3, dengan 30 padukuhan yang dibukukan melibatkan 30 orang penulis dan 5 orang pendamping ahli.

"Diharapkan bulan Agustus nanti buku Toponimi 3 siap diluncurkan, saat ini sudah masuk percetakan tahap finalisasi." ungkap Kepala Bidang Sejarah, Bahasa Sastra dan Permuseuman Dinas Kebudayaan (Kundha Kabudayan) Sleman, Anas Mubakir SS pada rapat koordinasi bersama Tim Pendamping Ahli Toponimi 3 di ruang rapat Rukun Dinas Kebudayaan Sleman, Jumat (14/6).

Rapat koordinasi yang dipandu Kepala Seksi Bahasa dan Sastra Dinas Kebudayaan (Kundha Kabudayan) Sleman, Ita Kurniawati SIP MPA memasuki tahap revisi akhir yang kemudian masuk bagian percetakan. Seperti tahun-tahun sebelumnya, penulisan buku Toponimi 3 menggunakan Dana Keistimewaan (Danais) tahun anggaran 2024. Ada 1212 padukuhan di Sleman, telah berhasil dibukukan 60 tempat masing-masing tahun 2021 ada 30 dan 2023 juga 30 padukuhan dan tahun ini 30 padukuhan.

"Dalam pelaksanaannya kami bersama para penulis Paguyuban Sastra Budaya Jawa (Pasbuja) Kawi Merapi Sleman dan Forum Guru Sleman Menulis (FGSM) dengan sistem seleksi," tambah Ita Kurniawati.

Para penulis terpilih (30) orang

dibekali bimbingan teknis (bimtek) tentang teknik menulis, tatacara wawancara dan mencari nara sumber serta ilmu fotografi di lapangan oleh para ahli. Kemudian diterjunkan ke padukuhan dari 86 kalurahan 17 kapanewon se Kabupaten Sleman, sesuai dengan masing-masing tugas liputannya. Para penulis terjun ke lapangan mulai bulan April, kemudian tahap penyusunan bersama Tim Pendamping Ahli dan saat ini sampai tahap finalisasi untuk masuk percetakan.

Salah satu anggota Tim Pendamping Ahli, Budi Sarjono menambahkan, seorang penulis toponimi tidak cukup datang sekali dua kali tetapi bisa ber kali-kali ke lokasi padukuhan yang akan ditulis. Hal ini karena tidak mudah untuk mencari narasumber yang berkaitan dengan sejarah, asal-usul atau ceritera padukuhan yang bersangkutan an.

**Membanggakan.**

Terpisah, Kepala Dinas Kebudayaan (Kundha Kabudayan) Sleman, Edy Winarya SSn MSi mengungkapkan, buku Toponimi yang memuat asal-usul, sejarah atau ceritera nama-nama padukuhan di Sleman sangat membanggakan. Toponimi 1 dan 2 sudah terbit, dan kini Toponimi 3 dalam tahap penyelesaian atau finalisasi. Tidak hanya pemerintah kabupaten saja, tetapi juga masyarakat padukuhan, kalurahan dan kapanewon yang ditulis, merasa bersyukur dan bangga, nama wilayahnya ternyata bersumber pada sejarah. Hal ini bisa memberi pembelajaran generasi muda.

(Sutopo Sgh)



Ita Kurniawati (No 3 dari kiri) bersama pendamping ahli penulis Toponimi 3.

KR-Sutopo Sgh

## EMPON-EMPON

### Daun Lempeni Cegah Kanker

**TANAMAN** ini termasuk tumbuhan liar yang hidup di semak-semak, biasa dijadikan pembatas kebun atau sebagai pagar hidup. Daunnya berbentuk bulat lonjong, berwarna hijau pekat sedangkan buahnya kecil-kecil bulat berwarna merah tua. Zaman dahulu anak-anak senang bermain 'bedhil-bedhilan' terbuat dari bambu, dan buah lempeni sebagai mesiaunnya.

Dalam 'Serat Jampi Jawi' tinggalan leluhur yang berisi hampir 261 resep Jamu Jawa, salah satunya menyebut daun atau buah lempeni dan manfaatnya untuk kesehatan. Hal ini karena daun lempeni mengandung senyawa seperti a-amyrin, b-amyrin, asam syringie, isorhamcetin, quercetin dan bergenin, memiliki aktivitas antibakteri, antiviral, antiplatelet, antimalaria dan anti kanker. Menambah stamina, mengonsumsi daun lempeni dapat menambah stamina. Energi dalam tubuh seakan tidak akan ada habis nya, disamping itu tubuh terasa tidak akan mudah lelah.

Mengatasi radikal bebas, daun lempeni memiliki sifat antioksidan yang bisa membantu tubuh dari kerusakan akibat radikal bebas.



Daun lempeni.

KR-Sutopo Sgh

Mencegah tumor dan kanker, mengonsumsi daun lempeni dapat mencegah tumbuh dan berkembangnya tumor di dalam tubuh. Seperti diketahui tumor adalah jenis penyakit yang membahayakan, bahkan sering membawa korban jiwa. Untuk itu salah satu solusinya, adalah mengonsumsi daun lempeni sebagai pencegahan dini. Selain mencegah tumor, daun lempeni bermanfaat juga untuk meredakan gejala kanker. Hal ini karena kandungan senyawa alami di dalamnya, yang bermanfaat untuk menjaga kesehatan sel.

Menyehatkan jantung, mengonsumsi daun lempeni dapat menurunkan kadar kolesterol dan trigliserida dalam darah, dan dapat mencegah penggumpalan darah yang bisa

menyebabkan penyakit jantung.

Menyembuhkan penyakit perut, mengonsumsi buah dan daun lempeni dapat membantu menyembuhkan penyakit perut. Kandungan etanol di dalamnya, sangat efektif sebagai obat diare. Mengurangi asam lambung, mengonsumsi daun lempeni dapat meningkatkan produksi sel darah putih, yang berperan dalam sistem kekebalan tubuh. Disamping itu, daun lempeni juga bisa mengurangi asam lambung dan mencegah tukak lambung.

Cara mengonsumsi, buah lempeni yang sudah masak bisa langsung dimakan, rasanya manis ada 'sepit-sepet' sedikit. Sedangkan daun lempeni, setelah dicuci bersih kemudian direbus dengan air secukupnya hingga masak. Saring, dan tunggu setelah hangat-hangat atau ruam kuku bisa diminum pagi atau sore hari.

Itulah beberapa manfaat buah dan daun lempeni untuk kesehatan, dan para leluhur tetap melestarikan sebagai obat tradisional karena percaya 'tamba teka lara lunga'. Disamping harganya murah juga mudah mendapatkannya.

(Sutopo Sgh)

### Ramuan Pereda Batuk

**BAGIAN** dari suatu tanaman berkhasiat dapat dijadikan sebagai obat alami untuk membantu menghalau serangan batuk. Tak jarang, tanaman berkhasiat ditanam di pekarangan rumah, sehingga lebih mempermudah jika sewaktu-waktu dibutuhkan.

Seperti dijelaskan Djarmo Susilodiprojo yang tinggal di Margodadi Sleman, ia menanam sirih maupun jeruk nipis di pekarangan rumahnya, sebab mempunyai banyak manfaatnya. Sebagai contoh, dapat dimanfaatkan sebagai obat alami.

Tak jarang pula beberapa tetangganya meminta bagian daun tanaman sirih maupun buah jeruk nipis. Kedua jenis tanaman berkhasiat tersebut, ketika dijadikan obat alami untuk batuk, cukup sederhana resepnya. Jika bisa rutin dikonsumsi, seperti dua kali dalam sehari.

"Jadi, daun sirih tak hanya untuk membantu mengatasi mimisan. Tapi ada pula khasiat penting lainnya termasuk sebagai obat alami untuk batuk," ungkap Djarmo, Jumat (21/6/2024).

Resep sederhananya, antara lain 10 lembar daun sirih hijau dicuci bersih lalu direbus menggunakan tiga gelas air bersih sampai

mendidih. Ketika air berkurang seperempatnya, segera diangkat. Hasilnya diminum dua kali sehari dan bisa ditambah madu murni sebelum diminum.

Sedangkan resep sederhana memanfaatkan jeruk nipis untuk membantu mempercepat sembuhnya batuk maupun influenza, yakni menggunakan satu jeruk nipis masak yang dibelah menjadi dua. Lalu diperas dan air hasil perasan diseduh dengan 60 cc air panas. Bisa ditambah juga dengan setengah sendok teh air kapur sirih dan diaduk-aduk sampai merata. Ramuan ini diminum dua kali sehari, sampai batuknya sembuh.

"Jeruk nipis juga punya kandungan vitamin C, sehingga jika dikonsumsi rutin akan ikut mendukung imunitas tubuh secara alami. Dicampurkan

pada minuman dengan pemanis madu akan terasa segar, enak, bergizi dan menyehatkan," tandasnya.

Sementara itu, Puji Rahayu asal Margoluwih Sleman menjelaskan, selain daun sirih, bahan alami seperti buah belimbing maupun bunga tanaman belimbing wuluh juga dapat dijadikan musuh batuk. Cara memanfaatkan buah belimbing wuluh, yakni dapat dikonsumsi maupun dikunyah-kunyah secara rutin..

"Bisa pula dengan resep menggunakan 10 buah belimbing wuluh yang sudah dicuci bersih, dan direbus sampai mendidih, dan air rebusannya untuk melawan serangan batuk," jelas Puji.

Lain halnya jika menggunakan bunga belimbing wuluh, yakni segenggam bunga belimbing wuluh dicuci



Belimbing wuluh.

KR-Sulistiyanto

(Sulistiyanto)

## 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) **Komisaris Utama:** Imam Satriyadi, SH.

**Komisaris:** Mohammad Wirmon Samawi, SE., MIB.

**Direktur Utama:** Drs. H.Mohammad Idham Samawi.

**Direktur Keuangan:** Yurinya Nugroho Samawi, SE., MM., MSc.

**Direktur Pemasaran:** Fajar Kusumawardhani SE.

**Direktur Produksi:** Baskoro Jati Prabowo SSo.

**Direktur Litbang, Pengawasan & Bisnis:** Yoeke Indra Agung Laksana, SE

**Direktur Umum:** Ir. Dyah Sardjuningrum Sitawati.

**Pemimpin Umum:** Drs. H. Mohammad Idham Samawi. **Pemimpin Redaksi/Penanggung Jawab:** Dr Drs H Octo Lampito MPd. **Wakil Pemimpin Redaksi:** Drs H Ahmad Luthfie MA. Dr Ronny Sugiantoro, MM,CHE. **Redaktur Pelaksana:** Primaswolo Sudjono SPT, Joko Budhiarto, Mussahada, Drs Widyo Suprayogi. **Manajer Produksi Redaksi:** Ngabdul Wakid. **Redaktur:** Benny Kusumawan, Drs H Hudono SH, Drs Swasto Dayanto, Husein Effendi SSI, MN Hassan, Drs Jayadi K Kastari, Subchan Mustafa, Drs Hasto Sutadi, Muhammad Fauzi SSo, Drs Mukti Haryadi, Retno Wulandari SSo, H M Sobirin, Linggar Sumukti, Daryanto Widagdo, Latief Noor Rochmans. **Fotografer:** Effy Widjono Putro, Surya Adi Lesmana. **Gratis:** Joko Santoso SSn, Bagus Wijanarko. **Sekretaris Redaksi:** Dra Hj Supriyatini.

**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, iklanryk23@yahoo.com, iklanryk13@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 Yogya - 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. **Wartawan:** H Ishaq Zubaedi Raqib, Syaifulah Hadmar, Muchlis Ibrahim, Rini Suryati, Ida Lumongga Ritonga. **Semarang:** Jalan Lempersari 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: 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:** Muslikhah. **Wakil:** Asrul Sani. **Gunungkidul:** Jalan Sri Tanjung No 4 Purwosari, Wonosari, Telp (0274) 393562. **Kepala Perwakilan:** Drs Guno Indarjo, Wakil: Wuragil Dedy TP