

## Usaha Sederhana Cocok Dikembangkan di Desa

MENGISI waktu senggang dengan kegiatan produktif, sangat dianjurkan. Termasuk bagi kaum ibu di pedesaan. Daripada waktu berlalu dan tak menghasilkan sesuatu yang positif, akan lebih baik bila dimanfaatkan dengan kegiatan produktif.

Salah satu kegiatan produktif yang mudah dilakukan oleh kaum ibu di pedesaan, antara lain membuat olahan makanan berprotein tinggi. Ini sejalan dengan upaya pemerintah untuk menekan angka stunting. Gerakan mencegah stunting akan membukakan pemahaman masyarakat tentang pentingnya menjaga asupan bergizi tinggi. Olahan bahan pangan berprotein tinggi dari ayam dan ikan, menjanjikan peluang terbuka yang bisa dibuka. Bahkan bisa juga menjadi usaha rumahan atau home industri yang cocok diterjuni kaum wanita di kawasan pedesaan.

Adapun jenis olahan wujud makanan berbahan ikan nila, misalnya onde-onde nila. Tahapan membuat olahan ini tak rumit, seperti diungkap Budiarti, salah satu warga di kawasan Seyegan Sleman. Ia pun meyakini, selain mempunyai cita rasa khas, onde-onde nila punya nilai gizi dan disenangi anak-

anak. "Ketika rutin dikonsumsi anak-anak maupun ibu-ibu yang sedang hamil, makanan bergizi seperti onde-onde nila akan dapat membantu mencegah stunting," paparnya, Jumat (20/10/2023) lalu.

Menurutnya, bahan baku untuk membuat onde-onde nila, antara lain tepung terigu, telur, gula pasir serta margarin. Ada lagi, pasta daging nila atau daging nila yang sudah digiling dan wijen. Bahan-bahan tersebut dibuat menjadi adonan, yakni diuleni sampai kalis. Setelah itu dibuat bulatan-bulatan sebesar kelereng. Lalu diguling-gulingkan pada biji wijen sambil agak ditekan, agar wijen benar-benar bisa menempel. Ia dibantu tetangganya, membuat bulatan-bulatan onde-onde nila, masih menerapkan manual dengan tangan. Alias tanpa bantuan mesin/alat pencetak. "Setelah dibuat bulatan-bulatan dan ada wijennya, siap digoreng," ungkap Budi.



**Berkreasi membuat olahan bergizi termasuk bagian dari usaha mencegah stunting.**

KR-Sulistiyanto

Proses penggorengan, lanjutnya, menggunakan minyak goreng kualitas bagus, jumlah banyak dan tak memakai api besar. Jika warnanya sudah kecoklatan dan mengapung, tanda onde-onde yang digoreng sudah matang. Selain dapat dibuat onde-onde nila, pasta daging nila juga dapat dijadikan bahan untuk membuat cendol dawet.

Bahan lain untuk membuat cendol dawet, yaitu tepung sagu dan ekstrak daun suji maupun pandan, yakni sebagai pewarna alami (warna hijau) serta pewangi). Tahapan membuat cendol dawet nila pun tak rumit. Awalnya, bahan-bahan tersebut direbus atau dibuat menjadi seperti jenang. Lalu hasilnya dicetak menggunakan cetakan cendol dawet. "Agar tekstur cendol dawetnya bagus, wadah untuk menampung hasil cetakan cendol diberi es batu," terang Budi.

Penyajianya cendol dawet nila, yakni ditambah dengan santan kelapa serta air gula merah ataupun gula aren yang sudah direbus. Olahan wujud minuman seperti ini selain memiliki cita rasa khas, segar juga punya nilai gizi.

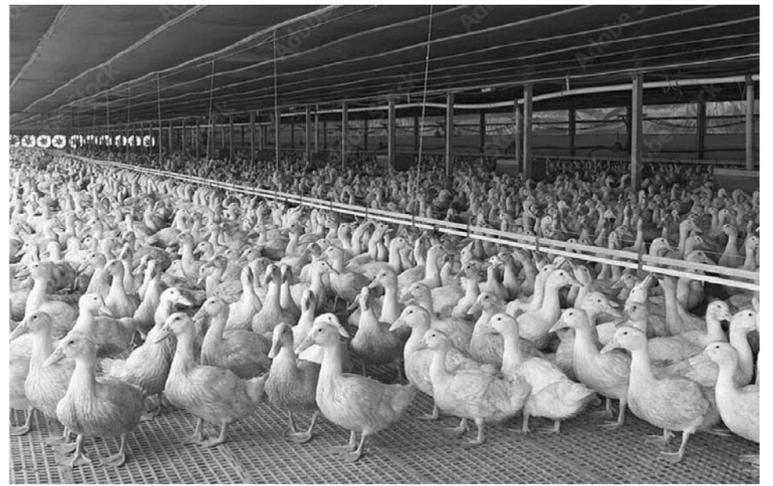
Sementara itu, Tri Suparmilah yang tinggal di Godean Sleman bersama kelompok posyandu di tempat tinggalnya pernah belajar bersama membuat abon dan bakso berbahan daging ayam kampung. Olahan makanan seperti ini diyakini pula bergizi tinggi, terutama banyak kandungan proteinnya. Selain itu jika rutin dikonsumsi termasuk bagian dari usaha mencegah stunting.

"Cara pembuatan abon maupun bakso berbahan daging ayam kampung juga tak rumit," tandasnya.

Adapun garis besar membuat abon daging ayam, yakni daging ayam yang sudah direbus lalu disuwir-suwir bisa menggunakan mesin khusus maupun ditumbuk secara manual. Setelah itu dicampur dengan bumbu-bumbu yang biasa digunakan untuk membuat abon ayam/sapi.

(Sulistiyanto)-d

## Ternak Bebek Terdampak Cuaca Panas



KR-Dok

**Kandang bebek petelur.**

UDARA panas ekstrem yang terjadi beberapa bulan terakhir berdampak kurang bagus bagi peternak bebek. Bebek piarian mereka terdampak, berakibat masa pemeliharaan untuk bebek pedaging lebih panjang, biaya pakan lebih mahal dan hasil panen di bawah kondisi normal. Hal ini diungkap Haryani, seorang ibu rumah tangga yang memiliki usaha ternak bebek pedaging di Sleman. "Panen kemarin tekor. Pakan boros, berat bebek tidak seperti biasa. Pokoknya rugi," keluhnya, Kamis (19/10).

Hayani menambahkan, bila pada kondisi normal masa pemeliharaan bebek sampai panen 40 hari, sekarang panen molor seminggu. Jatah pakan harus ditambah, namun berat bebek tak bisa maksimal.

Hal senada dirasakan peternak bebek petelur. Seperti dilaporkan antara, para peternak tradisional di daerah Pantura Kabupaten Indramayu, Jawa Barat, mengeluh produksi telur bebek berkurang akibat cuaca panas.

"Produksi telur bebek berkurang, biasanya dari 500 bebek mampu menghasilkan sekitar 300 telur, kini paling hanya 100 telur akibat cuaca panas," ka-

ta Rastim salah seorang peternak bebek di Desa Soge Kecamatan Eretan Kabupaten Indramayu.

Ia menambahkan, berkurangnya produksi telur bebek menyebabkan peternak tidak mampu memenuhi permintaan dari perajin telur asin organik.

Ternak bebek tradisional sering terkendala cuaca, kata dia, kemarau berkepanjangan menyulitkan para peternak mencari lahan gembala, sehingga mereka memanfaatkan saluran sungai dan pola kandang.

Sementara itu Hartono peternak lain mengaku, kemarau panjang kesulitan mencari lahan gembala bebek, mereka memanfaatkan pakan tambahan dari ikan piriik supaya telur yang dihasilkan tetap maksimal.

"Musim tanam padi peternak kesulitan mengembala bebek mereka, paling saat ini bebek tersebut dikandang namun pakan bagi bebek tetap maksimal dengan memberikan ikan piriik, telur bebek tetap organik," katanya.

Menurut dia, peternak maksimal memberikan pakan tambahan, tetapi hasil telur berkurang akibat musim kemarau berkepanjangan. (Dar)-d

# EMPON-EMPON

## Talok Usir Rasa Sakit Asam Urat

BUAH talok atau kersen sering juga disebut ceri, mudah ditemukan disembarang tempat. Biasa dijumpai di pingir jalan, pematang sawah, bahkan di perkebunan.

Buah talok bentuknya bulat kecil-kecil, warnanya merah tua, rasanya manis. Anak kecil sampai dewasa suka, maka dimana pun buah talok selalu banyak peminatnya. Mengonsumsi buah talok secara langsung, bisa dilakukan. Sedangkan daun talok, bisa direbus dengan air atau dibuat semacam teh.

Dalam 'Serat Jampi Jawi' tinggalan leluhur yang berisi hampir 261 resep Jamu Jawa atau tradisional, salah satunya menyebut buah dan daun talok banyak manfaatnya untuk kesehatan. Jangan memandang rendah daun dan buah talok, hal ini karena di dalamnya terdapat beberapa nutrisi berupa kadar air, serat, Vitamin A dan C, betakaroten, riboflavin, niacin, tianin, kalsium, fosfor, karbohidrat, protein, abu, zat besi dan flavonoid. Disamping itu bush talok juga mempunyai sifat antitankter, antiseptik dan anti inflamasi.



KR-Sutopo Sgh

**Buah talok yang banyak manfaatnya untuk kesehatan.**

Dengan kandungan nutrisi tersebut, buah talok banyak manfaatnya untuk kesehatan.

Mengatasi dan mencegah asam urat, penyakit ini merupakan radang sendi yang ditandai dengan pembengkakan dan rada sakit. Untuk pencegahannya dan mengatasinya, salah satu solusi terbaik adalah mengonsumsi makanan yang mengandung Vitamin C. Salah satunya adalah buah atau daun talok, karena bisa membantu menurunkan kadar asam urat dalam darah.

Caranya, buah talok bisa langsung dikonsumsi setelah dicuci bersih. Sedangkan daun talok, ambil beberapa lembar dan cuci bersih kemudian direbus dengan air secukupnya sampai mendidih. Diamkan sampai hangat-hangat, saring dan minum pagi atau sore hari.

Mengatasi sembelit, kandungan serat dalam buah talok dapat mencegah dan mengatasi sembelit. Hal ini karena serat dapat membantu melancarkan pencernaan dengan memasukkan air kedalam usus besar. Dampaknya, tinja akan lebih lembut dan dengan mudah dikeluarkan dari dalam tubuh.

Mengendalikan tekanan darah, adanya kandungan Vitamin C dalam buah talok bermanfaat untuk mengendalikan tekanan darah. Hal ini karena Vitamin C dapat membantu melancarkan peredaran darah, membuat tekanan darah turun. Tentu saja selain konsumsi buah talok, juga harus diimbangi dengan pola hidup sehat agar hidup lebih optimal.

Mendukung kesehatan jantung, buah talok memiliki nutrisi yang berguna untuk menjaga miokardium yang berakibat pada penurunan signifikan dalam pembatasan kebocoran enzim. Dengan demikian nutrisi dalam buah talok, mampu mencegah terjadinya kebocoran enzim sehingga berguna untuk melindungi organ jantung.

(Sutopo Sgh)-d

## Kepok Kuning Benteng Gangguan Maag

GANGGUAN kesehatan sistem pencernaan cukup beragam. Salah satunya, yakni serangan maag. Gejala yang timbul ketika terserang maag, seperti mual, nyeri di lambung atas dan muntah-muntah. Agar gangguan kesehatan ini tak kambuh, ada beberapa kiat yang dapat diterapkan.

Dengan memanfaatkan bahan-bahan alami yang ada di sekitar kita, antara lain pisang kepok serta daun alpukat kering. Pemilik usaha penjualan buah pisang di kawasan Kasihan Bantul, Pranoto termasuk yang biasa mendapat cerita, pemanfaatan pisang untuk terapi alami serangan maag.

"Dengan rutin mengonsumsi buah pisang kepok yang sudah matang, menjadi ikhtiar mencegah serangan maag. Artinya juga sebagai kiat agar maag tak kambuh," ungkap Noto, Kamis (19/10/2023) lalu.

Kiat tersebut, sebut Noto, biasa diceritakan oleh pelanggan yang biasa membeli pisang kepok kuning di tempatnya. Dengan demikian untuk melawan maupun mencegah maag tak perlu membeli obat-obat berbahan kimia. Selain rutin mengonsumsi buah kepok kuning yang sudah masak, bisa pula menggunakan daun alpukat kering.

Jika menggunakan daun alpukat kering, caranya beberapa daun ini dicuci dahulu menggunakan air mengalir. Lalu dirajang-rajang, dan sekitar satu sendok makan rajangan daun tersebut diseduh dengan air panas. Ketika sudah hangat dan sebelum diminum dapat ditambah madu murni.

Khususnya, buah pisang kepok yang sudah masak diyakini pula oleh Noto dapat mendukung imunitas tubuh, sebab mengandung beberapa jenis vita-



KR-Sulistiyanto

**Buah pisang jenis kepok kuning dapat membantu mencegah gangguan kesehatan.**

min dan mineral. Selain itu dengan rutin mengonsumsi buah pisang kepok akan membantu mempercepat sembuhnya serangan flu. "Lain halnya dengan pisang kepok masih mentah, dapat digunakan sebagai bahan alami mempercepat sembuhnya diare termasuk bagi bayi," paparnya.

Jika untuk bayi, cukup dengan memanfaatkan pisang kepok masih mentah yang diiris-iris. Setelah itu digoreng tanpa minyak sampai matang atau berubah warna kecoklatan. Hasilnya bisa rutin dikonsumsi oleh ibu yang sedang menyusui bayi tersebut. Ketika dalam sehari bisa mengonsumsi dua hingga tiga kali, diharapkan diare pada bayi bisa segera teratasi.

Lain halnya jika buah pisang kepok kuning sudah masak lalu diblender bersama kulitnya dan wijen hitam hitam secukupnya dapat membantu mengatasi tekanan darah tinggi atau hipertensi. Saat akan diblender diberi

air matang secukupnya. Hasil blenderan diminum sampai habis dalam sehari.

Bahkan selain buahnya, isi atau hati batang pohon pisang kepok dapat untuk terapi alami berak darah. Caranya, hati atau bagian dalam batang pohon pisang diambil, diparut dan hasilnya diperas. Air hasil perasannya diminum sekali atau dua kali dalam sehari, sampai keluhan kesehatan tersebut teratasi. "Dalam waktu tak lebih tiga hari semoga gangguan berak darah bisa segera teratasi secara alami," tandasnya.

Resep lainnya, jika batang pohon pisang kepok ditebang, akan tertinggal bagian bonggol. Lalu membuat lubang atau kowekan pada bagian bonggol tersebut. Ketika ada air atau cairan yang terkumpul lalu diambil dan disaring. Hasilnya segera diminum, seperti satu kali dalam sehari. (Sulistiyanto)-d

## 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:** Yurija 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 Sustiwati, Benny Kusumawan, Drs H Hudono SH, Drs Swasto Dayanto, Husein Effendi SSI, Hanik Afriati, 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:** Effy Widjono Putro, Surya Adi Lesmana. **Grasis:** Joko Santoso SSoS, 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, 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 DI s/d SI, Permikahan, 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 - 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 Lampersari 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 Karanglensem, 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: Muslihhah. Wakil : Asrul Sani.

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