

## Kualitas Air Dukung Kesehatan Koi



KR-Sulistiyanto

**Kesehatan koi kian terjaga jika dipelihara di kolam dengan kualitas air bagus dan bersih.**

**KOLAM** taman berisi ikan-ikan koi sering ditemukan lokasi kuliner, hotel, rumah sakit, kantor hingga kompleks tempat tinggal. Kehadiran kolam koi tersebut dapat mendukung suasana sejuk dan tenang. Selain itu dapat menambah keindahan kompleks taman serta menjadi hiburan tersendiri, seperti saat melihat koi-koi sedang berenang hingga saat memberi pakan. Hanya saja untuk memelihara koi, mulai dari pembuatan kolam dan perawatan ada beberapa hal penting perlu diperhatikan.

Dijelaskan Suyatno asal Ngaglik Sleman, salah satu piranti penting di kolam koi yakni filter air. Pasalnya dengan piranti ini segala macam kotoran yang halus dan tersaring. Termasuk pula dapat mengurangi racun amonia di kolam koi. Dengan kata lain, filter air dapat memengaruhi kualitas air di kolam taman maupun akuarium.

"Jadi dengan kualitas air yang bagus dan bersih akan mendukung kesehatan ikan-ikan koi, seperti pertumbuhannya baik, tak mudah stres dan tak gampang mati," ungkap Yatno.

Selain kualitas air agar kesehatan koi terjaga, sebut Yatno, penting pula memperhatikan kepadatan ikan koi, keasaman maupun suhu ideal, baik koi yang dipelihara di kolam taman maupun akuarium. Keasaman air kolam koi, idealnya antara 6,5 sampai 8,0, alias dihindari air berkadar terlalu asam.

"Kandungan asam yang terlalu tinggi dapat memicu ikan-ikan koi tidak sehat dan lebih mudah mati. Tak ketinggalan pula, kadar oksigen air di kolam koi juga penting diperhatikan," tegasnya.

Sehingga piranti penting lain yang perlu digunakan, yakni pompa air guna mencegah kekurangan/minimnya oksigen di air kolam. Terkait dengan pasokan oksigen, idealnya pula tak menabar koi di suatu ko-

lam terlalu padat. Artinya, jika memelihara koi dalam jumlah banyak di kolam/ akuarium sempit bisa memicu beberapa dampak negatif.

Sebagai contoh, koi-koi mudah stres, timbunan kotoran lebih cepat menumpuk, meningkatnya kadar keasaman air serta menurunnya kadar oksigen. Tak kalah penting pula jika akan menambah koi baru di kolam atau baru saja membeli koi, sebaiknya di karantina dahulu.

"Lamanya karantina bisa tiga sampai lima hari, misalnya di ember besar, akuarium maupun bak plastik. Selain sebagai tahapan adaptasi, juga menghindarkan menularnya penyakit, jika koi baru sudah terserang penyakit," bebernya.

Senada Yatno, penggemar ikan koi asal Seyegan Sleman, Eko S menegaskan jika membeli koi secara bertahap untuk ditempatkan di kolam taman, perlu ada tahapan karantina. Termasuk pula ketika ada koi tak sehat atau terserang penyakit, sebaiknya segera dikarantina.

"Ikan koi terkena penyakit atau parasit, ada tanda-tanda seperti tak ada nafsu makan, lesu, ada luka di bagian tubuh maupun warna sisiknya berubah," ungkap Eko.

Ditambahkan, sebaiknya pemberian pakan untuk koi cukup pagi dan sore (sehari dua kali). Jika terlalu sering malah dapat memicu kadar amonia di air maupun tubuh ikan menjadi berlebihan, sehingga koi menjadi tak sehat, bahkan dapat berujung pada kematian. Lalu untuk tetap menjaga kualitas air kolam koi tetap bagus dan bersih, ia juga menekankan pentingnya memasang filter air di kolam taman/akuarium ikan koi.

"Bagi saya, ikan-ikan koi yang tampil sehat-sehat, kombinasi warna sisiknya tampil indah dan unik dapat menjadi hiburan tersendiri," ungkap Yatno. (Sulistiyanto)-f

## Petani Harus Berani Inovasi 'Ubet Nglivet'

**UBET** nglivet pepatah Jawa yang artinya tidak bisa makan kalau tidak berusaha, tidak bisa masak kalau tidak mencari peluang. Ungkapan tersebut tidak berlebihan, sangat tepat bagi petani terutama di wilayah Sleman Barat, lumbung pangan Sleman.

Lahan pertanian di wilayah Sleman Barat terutama Kapanewon Moyudan, mengandalkan aliran Van Der Wijck untuk irigasi sawahnya. Aliran irigasi tersebut dalam waktu-waktu tertentu dimatikan, untuk perbaikan atau perawatan. Selain itu saluran irigasi sekunder, menuju ke lahan pertanian juga banyak yang rusak sehingga aliran air tidak maksimal untuk kebutuhan lahan pertanian.

"Kondisi ini apabila petani hanya menanam padi, sulit memperoleh hasil maksimal. Tidak bakal cukup untuk memenuhi kebutuhan keluarga, apalagi sering gagal panen karena diserang tikus, dan hama lain," ujar Bardani (57), petani warga Sumbangan-Sumbersari Moyudan Sleman, Rabu (19/2). Sebagai petani tradisional, hal tersebut merupakan tantangan tersendiri dan perlu inovasi. Mengandalkan menanam 'padi, padi dan padi', petani harus berani mengubah pola tanam 'padi, padi dan palawija' sesuai anjuran pemerintah.

Ayah dua orang anak dan dua cucu tersebut, pada 5 tahun terakhir ini mengubah pola tanam. Sawahnya tidak lagi ditanami padi saja tetapi diselingi tanaman lain seperti brambang, lombok, terong dan kacang panjang.

Semula hanya menanam sawah miliknya selalu 300 meter persegi dengan brambang dan lombok secara tumpang sari. Dari tanaman tersebut ternyata berhasil dengan baik. "Kare-



KR-Sutopo Sgh

**Bardani di tengah tanaman lombok miliknya.**

na pengerjaan dilakukan sendiri, ya alhamdulillah bisa untuk memenuhi kebutuhan keluarga sehari-hari," ucapnya.

Bardani juga menceritakan, sekitar tiga tahun terakhir ini juga sudah menyewa sawah yang tidak ditanami 'bero' kurang lebih luas 500 meter persegi dengan harga sewa Rp750 ribu per tahun. Sawah tersebut juga ditanami brambang, lombok, ada kalanya terong dan kacang panjang. Tahun terakhir ini Bardani menanam brambang di lahan 500 meter persegi tersebut dengan bibit 20 kg, selama dua bulan sudah dipanen memperoleh hasil kurang lebih 3 kwintal dengan harga jual rata-rata Rp30 ribu per kilogram.

"Harga brambang juga tidak menentu, kami menyesuaikan dengan harga pasaran," katanya.

Setelah selesai menjemur brambang kalau cuaca baik atau sinar matahari tidak terganggu awan, Bardani sudah memulai memanen lomboknya. Hasil

tanam lombok jenis Ori membeli bibit kurang lebih 1000 batang harga bibit per baki Rp 65 ribu. Harga jual juga berbeda, menyesuaikan kondisi pasar. "Pokoknya tidak rugi, karena pengolahan dan perawatan dilakukan sendiri dan kadang dibantu istri," ungkapnya.

Dalam hal perawatan tidak rumit, cukup dipupuk dengan dua macam jenis yang dioplos, selain itu juga harus rajin disemprot agar daun tidak keriting. Untuk brambang disemprot 3 kali seminggu, sedang lombok bisa 2 kali bahkan 1 kali dalam seminggu.

Jenis obat semprotnya, untuk jamur dan gangguan serangga. Inovasi dalam bertani tersebut sangatlah menginspirasi petani lainnya, untuk bisa mempertahankan hidup.

"Harus berani berinovasi dalam pola tanam, jangan hanya mengandalkan padi agar hasilnya maksimal. Petani harus ubet agar bisa gliwet atau obah mamah untuk mencukupi semua," pungkash Bardani. (Sutopo Sgh)-f

## EMPON-EMPON

### Mlandingan Meningkatkan Fungsi Otak

**MLANDINGAN** atau sering disebut petai cina, tidak asing lagi bagi masyarakat. Tanaman ini mudah tumbuh di pekarangan, kebun atau di pinggir sawah. Tidak hanya buah mlandingan, daunnya juga bermanfaat untuk kesehatan. Mlandingan umumnya dibuat jus, dimasak menjadi bothok, atau sekadar lalapan segar bersama makan nasi.

Dalam *Serat Jampi Jawi* tinggalan leluhur yang memuat hampir 261 resep jamu Jawa, salah satunya menyebutkan buah dan daun mlandingan untuk kesehatan. Mengandung nutrisi yang baik untuk kesehatan seperti serat, protein, lemak, karbohidrat, Vitamin A, B1 dan C. Daun mlandingan mengandung flavonoid dan seponin, serta mineral di antaranya kalsium, zat besi, magnesium dan fosfor.

Mengonsumsi mlandingan secara rutin dan teratur



KR - Sutopo Sgh

**Buah dan daun mlandingan banyak manfaatnya untuk kesehatan.**

dapat membantu meningkatkan fungsi otak. Kandungan potasium di dalamnya, dapat meningkatkan fungsi otak sehingga terhindar berbagai penyakit otak seperti penurunan daya ingat serta fokus menjadi kurang fokus. Dampak terlalu lama bekerja di depan komputer pasti memengaruhi kesehatan mata. Kandungan vitamin A dapat membantu menjaga kesehatan mata,

seperti rabun senja dan degenerasi makula.

Mengatasi infeksi saluran pencernaan, daun mlandingan mengandung alkaloid, flavonoid dan tanin yang bersifat antibakteri dan bisa mengatasi infeksi bakteri E Coli. Bakteri inilah yang menyebabkan gangguan pada saluran pencernaan, seperti diare, mual dan rasa tidak nyaman pada perut. Kandungan tersebut juga dapat

menghentikan pertumbuhan bakteri, dan mencegahnya tetap berada di saluran pencernaan dalam jangka waktu lama. Daun mlandingan sejak lama dijadikan bahan alami tradisional untuk mengatasi bengkak, iritasi dan luka terbuka. Kandungan seponin di dalamnya merupakan zat yang merangsang produksi kolagen, protein ini berperan menyembuhkan luka. Caranya, ambil beberapa lembar daun mlandingan tumbuk halus jadikan pasta, kemudian tempel sebagai param di tempat yang luka atau bengkak.

Mengonsumsi mlandingan dapat membantu menurunkan kadar kolesterol dalam darah. Serat yang ada di dalamnya dapat mengikat kolesterol dalam usus, dan mencegah penyerapan dalam aliran darah. Dampaknya, dapat mengatasi risiko penyakit jantung dan stroke. (Sutopo Sgh)-f

## Lampes Atasi Serangan Demam

**DEMAM** akibat virus dapat menyerang anak-anak hingga lansia. Ketika terserang demam, menjadikan suhu tubuh naik. Biasa pula menjadi gejala umum dari gangguan kesehatan seperti infeksi, flu dan pilek. Beberapa bahan alami diyakini dapat membantu mengatasi serangan demam, sehingga diharapkan bisa segera terbebas dari demam.

Contoh bahan alami yang dapat digunakan, yaitu daun ruku-ruku, ada pula yang bisa menyebut lampes. Resep sederhana yang dapat diterapkan, yakni memilih daun lampes secukupnya lalu dicuci bersih menggunakan air mengalir. Setelah itu direbus sampai mendidih, dan

air rebusan daun lampes diminum ketika masih hangat. Dalam sehari dapat diminum rebusan daun lampes dua kali (pagi dan sore), diharapkan demam akan segera turun dan sembuh.

Khasiat lain dari lampes, yakni dapat mendukung kesehatan mulut, misal dengan dikunyah-kunyah dan ditelan setelah lembut. Kandungan vitamin C pada daun tersebut antara lain dapat mencegah terjadinya radang di mulut, sariawan dan sakit gigi. Selain itu dengan diminum rebusan air daun lampes secara rutin juga dapat melawan batuk tak berdahak maupun berdahak.

Ciri dari tanaman lampes, antara lain tinggi tanaman

dapat mencapai kisaran satu meter. Ketika masih muda batangnya berjenis herba dengan bulu-bulu putih dan jika sudah tua, batang tanaman menjadi berkayu. Bagian daun-daunnya memiliki aroma mirip cengkih. Bunganya berwarna hijau atau keuningan yang tumbuh bersusun dalam tangkai yang tegak.

Beberapa sumber juga menyebutkan, beberapa bahan alami berkhasiat lain juga dapat mengatasi demam, yakni biji ketumbar, lada hitam serta bawang putih. Khususnya biji ketumbar memiliki sifat antiinflamasi dan diuretik, sehingga bisa membantu menurunkan demam. Biji ketumbar pun mengandung minyak atsiri alami dan senyawa antibiotik yang bisa digunakan melawan infeksi virus.

Resep yang dapat diterapkan, membuat ramuan air biji ketumbar dengan cara merebus satu sendok teh biji ketumbar dicampur dua gelas air selama 15 menit. Hasilnya lalu disaring dan airnya diminum dua atau tiga kali sehari, sampai demam bisa sembuh. Jika menggunakan lada hitam sebagai musuh demam atau penurun panas tubuh, cukup merebus satu sendok teh la-

da hitam dalam dua gelas air bersih selama 15 menit.

Hasilnya lalu disaring, jika sudah hangat diminum, dua atau tiga kali dalam sehari. Air rebusan lada hitam memiliki sifat antibakteri dan antibiotik yang kuat, sehingga bisa berperan menurunkan demam, bahkan dapat membantu mengobati penyakit pernapasan. Masih ditambah lagi, air rebusan lada hitam ada kandungan vitamin C, sehingga bisa pula menjaga/meningkatkan sistem kekebalan tubuh.

Sedangkan bahan alami wujud bawang putih, antara lain punya sifat antibakteri dan antiinflamasi, sehingga cukup efektif pula sebagai obat alami penurun demam akibat virus. Senyawa allicin dalam bawang putih pun bisa membantu melawan infeksi dan meredakan gejala demam. Cara sederhana, cukup menambahkan dua atau tiga bawang putih yang sudah dihaluskan ke dalam seperempat cangkir air hangat. Setelah diaduk-aduk lalu segera diminum. Cukup menerapkan resep sederhana tersebut, dengan izin Yang Maha Kuasa, serangan demam akan segera teratasi. (Sulistiyanto)-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)

Komisaris Utama: Imam Satriyadi, SH.

Komisaris: Mohammad Wirmon Samawi, SE., MIB.

Direktur Utama: Drs. H.Mohammad Idham Samawi.

Direktur Keuangan: Yuriya Nugroho Samawi, SE., MM., MSc.

Direktur Pemasaran: Fajar Kusumawardhani SE.

Direktur Produksi: Baskoro Jati Prabowo SSos.

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: Drs H Hudono SH, Drs Swasto Dayanto, Husein Effendi SSL, 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, Latief Noor Rochmans. Fotografer: Effy Widjono Putra, Surya Adi Lesmana. Grafis: Joko Santoso SSn, Bagus Wijanarko. Sekretaris Redaksi: Dra Hj Supriyatin.

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, iklanlkr23@yahoo.com, iklanlkr13@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 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 Indriani.

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 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 Duno Indarjo, Wakil: Wuragil Dedy TP.