

## Peningkatan Sarana Pertanian

POLA tanam yang tidak serempak, dampaknya membuat petani banyak yang mengalami gagal panen. Selain mudah diserang hama tikus, juga akibat kekurangan air irigasi seperti di musim kemarau kemarin membuat banyak lahan tanah bera atau tidak ditanami.

Menurut Anton Rahmat Widodo ST MT, Perencana Madya Badan Perencanaan Pembangunan Daerah (Bappeda) Sleman, di wilayah Sleman Barat: Minggir, Moyudan, Seyegan ada 333 hektar tanah bera.

"Wilayah Moyudan sendiri ada 140 hektar, tanah bera atau tidak ditanami padi," ungkapnya.

Sebagai wilayah lumbung pangan, dan untuk ketahanan pangan perlu adanya alternatif selain menanam padi. Menurutnya, beberapa waktu yang lalu mahasiswa UGM Yogyakarta mencoba menanam talas prutama sebagai alternatif pengganti padi.

"Untuk wilayah Moyudan sudah di uji coba di Gesikan Sumbersari dan di Ngaglik sudah dikem-

bangkan," tambahnya.

Hal tersebut diungkapkan ketika menjadi narasumber pada Rapat Koordinasi Pengendalian Pembangunan Tahun 2024 Kapanewon Moyudan di Pendapa setempat, Jumat (22/11) sore. Hadir dalam kegiatan tersebut Panewu Moyudan Harsowasono SIP MA, lurah, pamong se-Kapanewon Moyudan, BPKal, BUMKal dan lembaga kemasyarakatan se-Kapanewon Moyudan.

Kegiatan berasal dari Pagu Usulan Partisipasi Masyarakat (PUPM) tahun 2024, umumnya sudah terlaksana dengan baik. Secara keseluruhan, dana PUPM di Kapanewon Moyudan Rp 3.805.944.500, meliputi Kalurahan Sumberrahayu Sumbersari Sumberagung Sumberarum, dan pagu kapanewon atau lintas kalurahan. Harsowasono mengatakan, selain kegiatan PUPM, Kapanewon Moyudan juga mendapat Dana Rp100 juta untuk desa budaya, dengan menggelar festival seni jatilan dan pameran UMKM. Di samping itu

juga ada beberapa pembangunan yang menggunakan dana aspirasi dewan. Dalam kesempatan tersebut hadir anggota DPRD Sleman Komisi C Dapil 6 Bambang Sigit, Untung Basuki Rahmat dan Shodiqul Qiyar. Ketiganya berkomitmen meningkatkan sarana pertanian, infrastruktur jalan usaha tani, drainase atau saluran irigasi agar petani sejahtera.

Untuk ketahanan pangan di Sleman, khususnya Moyudan petani agar meningkatkan usaha taninya sehingga satu tahun bisa panen tiga kali. "Bimtek budidaya tanaman alpukat dan kelengkeng di lahan pekarangan," ujar Shodiqul Qiyar.

Pihaknya mendukung pengadaan penerangan jalan umum (PJU), yang menuju tempat usaha tani menggunakan tenaga surya. Sedangkan Untung Basuki membuat gebrakan baru, yakni gerakan penanaman durian jenis musakif di padukuhan. Untuk itu semua, diharapkan petani di Sleman Barat, khususnya Moyudan menjaga kekompakan menerapkan pola tanam sehingga lahan atau tanah pertaniannya lebih produktif tidak ada tanah bera.

"Dengan demikian nantinya bisa mendukung program pemerintah tentang makan bergizi melalui ketahanan pangan lokal. Menuju tahun 2045 menciptakan generasi emas, memanfaatkan sumber daya alam dan sumber daya manusia yang berkualitas," pungkash Shodiqul. (Sutopo Sgh)d

## Banyak Hujan, Penjualan Lele Berkurang

**KEBUTUHAN** ikan lele ukuran konsumsi di Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY) termasuk tinggi. Misalnya terserap di bidang usaha kuliner termasuk pecel lele, katering hingga digunakan sebagai lauk-pauk skala rumah tangga. Sehingga pemilik kolam-kolam lele, ketika mempunyai lele sudah berisi lima hingga delapan ekor per kilogram akan mudah menjualnya.

Pengepul lele ketika dihubungi bisa segera datang ke kompleks kolam dan membeli lele ukuran konsumsi. Hanya saja pada waktu-waktu tertentu, seperti ketika musim liburan mahasiswa dan ketika musim hujan (banyak hujan setiap harinya), pengepul lele biasa mengurangi jumlah pembelian. Alasannya, kebutuhan lele di pasaran sedang menurun, karena para pembeli warung pecel lele dan penjual lele di pasar sedang mengurangi pembelian lele. Hal tersebut seperti diungkap praktisi pembudidaya lele asal Moyudan Sleman, Herpracoyo, baru-baru ini.

Ditambahkan pula, saat suasana Idul Adha, karena banyak warga mempunyai stok daging kambing/domba maupun sapi, pengepul lele

biasa pula mengurangi pembelian lele dari para pembudidaya/petani lele. "Saat musim penghujan dengan cuaca tak stabil, misalnya setelah panas lalu turun hujan juga menjadi kendala bagi pembudidaya lele, baik yang menerjuni pembibitan maupun pembesaran lele," terang Herpracoyo.

Kendala yang dimaksud, yakni sering muncul penyakit kuning serta jamur pada lele dan dapat memicu kematian. Beberapa cara mengatasi agar penyakit yang muncul tak banyak menular dan mengganas, antara lain ada pergantian sebagian air kolam, pemberian pakan dikurangi, bahkan dapat dipuasakan atau tak diberi pakan dahulu selama tiga hari.

Hal senada diungkap adik Her, Heri Kuswantoro yang juga menerjuni pembesaran ikan lele. Jika pada musim penghujan perlu hati-hati terhadap serangan penyakit pada lele. Pemberian pakan ketika mendung juga dikurangi, sebab jika terlalu kenyang lalu ada hujan, maka asupan oksigen pada tubuh lele banyak berkurang dan bisa memicu kematian.

"Pada musim penghujan,

para pengepul lele juga biasa mengurangi pembelian hasil panen lele. Jadi pembeliannya bertahap, sebab serapan di pasar sedang menurun," jelas Heri.

Ditambahkan, dalam pembesaran ikan lele, ia biasa membeli bibit lele ukuran 7-9 cm. Bibit lele dibeli dari sejumlah pembudidaya asal Muntilan maupun Bantul. Ketika dipelihara dengan baik dan diberi pakan berkualitas, dua hari sekali, setelah 50 hingga 60 hari kemudian dapat panen.

"Setiap seribu ekor bibit lele sampai saatnya panen, rata-rata membutuhkan satu kwintal pakan pelet

buatan pabrik. Kami menerapkan pakan full pelet, tanpa diberi pakan-pakan alternatif," ungkap Heri.

Agar pendapatan meningkat, lanjutnya, pernah sekitar sepertiga dari kolam-kolam lele bagian atasnya untuk memelihara bebek petelur. Hanya saja, saat musim penghujan harga pakan bebek terutama karak (nasi kering) semakin meningkat.

Sedang harga telur bebek biasa turun saat musim penghujan, sehingga keuntungannya tak bisa maksimal. Dalam perjalanannya, memelihara bebek petelur di atas kolam lele tak dilanjutkan. (Sulistiyanto)-d



KR-Sulistiyanto

Memelihara bebek di atas kolam lele ada kendala pula saat musim penghujan.



KR-Sutopo Sgh

Saluran irigasi pertanian memadai agar produktivitas petani meningkat petani sejahtera.

## EMPON-EMPON

### Jantung Pisang Cegah Penuaan Dini

**BAGI** masyarakat rasanya sudah tidak asing lagi dengan yang namanya jantung pisang, biasanya dibuat sayur lodeh, oseng, bahkan dijadikan keripik sebagai camilan sambil minum teh atau kopi. Dibalik itu ternyata jantung pisang, ternyata banyak manfaatnya untuk kesehatan tubuh.

Dalam *Serat Jampi Jawi* tinggalkan leluhur yang memuat hampir 261 resep jamu Jawa, salah satunya menyebut jantung pisang dan manfaatnya untuk kesehatan. Hal ini karena kandungan vitamin dan mineral seperti, vitamin B kompleks (B6 dan folat) vitamin C, dan vitamin K, kalium, magnesium, zat besi, kalsium dan sodium.

Di samping itu juga beberapa nutrisi yang baik untuk tubuh yakni kalori, karbohidrat, protein, lemak, serat dan folat. Mencegah penuaan dini, kandungan vitamin E yang tinggi pada jantung pisang membantu menjaga kesehatan kulit. Adanya vitamin E terbukti mampu menjaga kerusakan sel-sel tubuh yang sehat akibat radikal bebas, dan memperlambat proses penuaan sel, serta mengurangi kerutan di wajah. Kecuali mencegah penuaan dini, juga dapat membantu men-

gakan ketahanan tubuh terhadap infeksi virus dan bakteri.

Menyembuhkan infeksi, mengonsumsi jantung pisang dapat menyembuhkan infeksi. Hal ini karena kandungan etanol di dalamnya, dapat mencegah pertumbuhan bakteri patogen. Kecuali itu mengonsumsi jantung pisang, juga dapat membantu mempercepat penyembuhan luka dan mencegah perkembangan malaria. Menjaga kesehatan

an pencernaan, kandungan serat di dalamnya, mengonsumsi jantung pisang dapat membantu menjaga kesehatan sistem pencernaan.

Apabila mengalami sembelit atau susah buang air besar (BAB), salah satu solusi terbaik mengonsumsi jantung pisang, hal tersebut segera teratasi karena pencernaan segera berfungsi dengan baik. Menjaga kesehatan mata, mengonsumsi jantung pisang dapat membantu menjaga kesehatan

mata. Kandungan berbagai antioksidan dan vitamin A serta C, karena nutrisi ini dapat membantu melindungi mata dari kerusakan akibat radikal bebas serta menjaga penglihatan tetap baik.

Menjaga kesehatan jantung, kandungan kalium di dalamnya dapat membantu menyeimbangkan tekanan darah dan menjaga kesehatan jantung. Disamping itu kandungan serat, dapat menurunkan kadar kolesterol jahat (LDL) dalam darah. Mengatasi anemia, mengonsumsi jantung pisang berpotensi meningkatkan hemoglobin dalam tubuh. Kandungan serat dan zat besi di dalamnya dapat membantu memproduksi sel darah merah, sehingga dapat mengatasi gejala anemia.

Menjaga masa kehamilan, karena kandungan nutrisi yang baik bagi tubuh, konsumsi jantung pisang dapat membantu menjaga kesehatan selama masa kehamilan juga ketika nantinya pada masa menyusui. Akan lebih baik apabila dikombinasikan dengan bahan rempah-rempah, dalam mengonsumsinya. Kecuali itu, juga merupakan salah satu cara mengatasi perdarahan yang berlebihan ketika menstruasi. (Sutopo Sgh)-d



KR - Sutopo Sgh

Jantung pisang banyak manfaatnya untuk kesehatan.

## Kolesom Jawa Atasi Kelelahan

**BADAN** terasa lelah, letih ataupun lemas dapat dipicu banyak hal, misalnya tekanan hidup dan rutinitas harian yang padat. Beberapa bahan alami seperti dari rempah-rempah, buah-buahan hingga kacang-kacangan diyakini dapat membantu mengatasi kelelahan dan keletihan.

Salah satunya, dengan memanfaatkan tanaman kolesom Jawa atau biasa disebut pula som Jawa. Caranya, secara berkala mengonsumsi bagian daun tanaman som Jawa, seperti dengan dibuat minuman jus, campuran sayur hingga dijadikan lalapan. Dapat pula dengan merebus bagian akar tanaman som Jawa, idealnya jika umur tanaman, minimal sudah tujuh bulan.

Selain untuk membantu mencegah dan mengatasi kelelahan, pemanfaatan bagian daun dan akar som Jawa juga diyakini dapat berperan dalam mempercepat sembuhnya batuk berdahak, radang paru-paru, diare, pusing-pusing.

Sejumlah sumber juga menyebutkan, bahan alami ini dapat memperlancar air susu ibu (ASI), haid tak teratur dan obat bisul. Jika digunakan untuk mengatasi bisul, caranya cukup

dengan mengambil daun segar som Jawa secukupnya. Setelah itu dicuci bersih dan ditambah gula merah secukupnya. Setelah itu digiling halus, lalu cukup ditempelkan pada tempat yang sakit. Lain halnya jika dimanfaatkan sebagai anti lemah syahwat, yakni menggunakan 15 gram akar som Jawa segar yang sudah dicuci bersih.

Bahan alami ini dipotong kecil-kecil dan direbus dalam dua gelas air hingga airnya tersisa satu gelas. Setelah itu disaring dan didinginkan. Sebaiknya ramuan tersebut diminum cukup dua kali sehari, pagi dan ma-

lam hari menjelang tidur. Bahan alami som Jawa dapat pula untuk mengatasi gusi bengkak, yaitu dengan memanfaatkan herba segar yang dipanggang sampai kering. Lalu dijadikan bubuk dan hasilnya cukup dioleskan pada bagian yang sakit. Tak kalah penting, som Jawa bisa untuk terapi beri-beri, yakni menggunakan lima gram akar som Jawa.

Bahan tersebut dicuci bersih menggunakan air mengalir, lalu direbus dengan satu gelas air sampai mendidih. Air hasil rebusannya cukup diminum satu kali sehari dalam keadaan masih hangat.

Sedangkan bahan alami lain untuk mencegah dan melawan kelelahan, yakni wujud perpaduan sejumlah rempah, seperti minuman tradisional jenis wedang uwuh. Minuman ini dikenal terdiri dari campuran beberapa jenis rempah berkhasiat dan gula batu.

Selain bisa berperan mendukung kesehatan secara alami, misalnya memperlancar sirkulasi darah, menjaga imunitas tubuh, musuh masuk angin dan sebagai anti lelah.

(Sulistiyanto)-d



KR-Sulistiyanto

Tanaman som Jawa, bagian daun dan akarnya berkhasiat.

### 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 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:** Efiy Widjono Putro, 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, iklan@kr23@yahoo.com, iklan@kr13@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, 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 Guno Indarjo, Wakil: Wuragil Dedy TP