

BUKAN HANYA PAKAN

Ini Penentu Keberhasilan Usaha Kolam Ikan

SELAIN pakan, beberapa faktor penting dapat mempengaruhi pertumbuhan maupun kesehatan ikan. Salah satunya, yakni kualitas air kolam. Sehingga suatu langkah bijaksana jika manajemen kualitas air penting diterapkan agar kualitas airnya bisa optimal. Apalagi jika memelihara ikan-ikannya di bak kolam (kolam semen) dan kolam terpal.

Hal tersebut seperti diungkap praktisi pembudidaya ikan nila merah asal Gamping Sleman, Wiji Agus Purnama, Jumat (23/2/2024). Adapun salah satu trik yang diterapkan, yakni sistem bioflok dengan suplai oksigen di kolam menggunakan mesin aerator.

"Ibaratnya di kolam luas yang diberi kincir air, aerator juga dapat mendukung oksigen di air kolam. Aerasi dari alat aerator dapat pula mengaduk air, bahkan kotoran bisa menjadi jasad renik dan jadi makanan nila," papar Wiji.

Jika menggunakan kolam terpal diameter 3 meter, lanjutnya, perlu dipasang tujuh titik aerasi. Sedangkan bak kolam ukuran 3 x 3 meter dipasang sembilan titik aerasi. Jika ada titik aerasi eror, tak ada gelembung-gelembung udara, maka segera diperbaiki.

Sama halnya ketika listrik mati, ia pun segera menggunakan mesin genset agar aerasi di kolam-kolam ikan nila tak terhenti. Meski aerasi berjalan baik, namun perlu pula hati-hati, misalnya jangan berlebihan dalam memberi pakan. Sebagai contoh, ia pernah memberi makan tiga kali sehari saat musim panas.

Ternyata menjadikan amonia kian tinggi dan ada nila yang mati, sehingga air kolam dikurangi dan ditambah baru. Jika tak ada permasalahan, penggan-



KR-Sulistiyanto

Dengan menerapkan sistem bioflok kualitas air lebih terjaga, padat tebar pun bisa lebih banyak.

tian air kolamnya cukup setelah panen. Biasanya antara 2,5 hingga tiga tahun sudah dapat memanen tahap pertama (diambil yang sudah layak ukuran konsumsi).

Menurutnya, ia biasa menebar benih nila merah, sekilonya isi 50 hingga 60 ekor. Lalu dibeli pedagang ikan jika sekilo berisi antara empat hingga tujuh ekor. Beberapa keunggulan dari sistem bioflok dalam memelihara ikan nila, ikan-ikan tak bau tanah.

"Guna menghindarkan dari bau tanah, biasanya pedagang ikan mengarangin ikan selama satu malam di bak kolam, tanpa diberi makan. Kalau ambil di tempat saya, tak perlu mengarangin," terangnya.

Selain itu, pertumbuhan nila lebih cepat dan cita rasa daging nila menjadi lebih gurih. Bahkan dengan bioflok, kepadatan ikan bisa lebih tinggi, yakni bisa 100 ekor permeter kubik. Lain halnya yang konvensional, rata-rata 65 ekor permeter kubik. Lalu sum-

ber airnya dapat menggunakan sumur bor.

Masih satu kapanewon dengan Wiji, Soleh juga menggunakan kolam terpal maupun bak kolam untuk memelihara ikan lele. Sumber airnya pun dari sumur bor, namun ia tak menerapkan sistem bioflok. Saat musim kemarau, amonia biasa cepat muncul, sehingga ada penggantian air kolam, tiga hari sekali.

Lain halnya saat musim penghujan, biasanya dua minggu sekali penggantian airnya. Akhirnya ini, ia lebih senang memelihara benih lele ukuran 3-5, dan dijual ketika sudah ukuran 6-8, 7-9 dan 9-12. Sedangkan pada awalnya memelihara lele dari benih sampai ukuran konsumsi.

"Saat ini, kolam untuk memelihara lele dari benih sampai konsumsi, biasa hanya satu sampai dua kolam. Kolam lainnya lebih banyak untuk usaha pendederan, lele dijual masih ukuran benih," ungkap Soleh. (Sulistiyanto)-d

Bahagia Bersama Rumput Kalanjana

SEBAGAI petani tidak ada rasa bahagia, kecuali bisa menikmati panen yang maksimal. Wajah *sumringah* penuh keceriaan, gembira seperti yang dialami Agus Mustofa (51) ketika ditemui di gubuk kelompok tepi Kali Progo, Minggu (18/2).

Sejak erupsi Merapi tahun 2010 Agus Mustofa petani warga Gamplong 2 RT 01/RW 04, Sumberrahayu, Moyudan, Sleman ini, mengolah lahan *wedhi kengser* di tepi aliran Kali Progo seluas kurang lebih 1000 meter persegi dengan budidaya tanaman rumput kаланjana.

"Dalam usia 2 bulan rumput kаланjana bisa dipanen, sangat baik untuk makanan ternak terutama sapi," ujarnya.

Menurutnya, ternak kambing juga baik diberi makanan rumput kаланjana tetapi sifatnya sebagai campuran hijau daun seperti daun nangka, pisang dan lain sebagainya. Rumput kаланjana setiap 2 bulan harus dipanen, karena kalau kelebihan waktu menjadi lebih tua dan batangnya keras, sulit dicerna sapi atau kambing. Dengan demikian usia ideal rumput kаланjana setiap 2 bulan harus dipanen.

"Dalam setahun rata-rata saya bisa panen 5 kali, biasanya sudah dibeli 'bakul' atau pedagang dari Sleman. Setiap panen kurang lebih 1 ton, dijual dengan harga Rp 1 juta di tempat," ujar Tofa panggilan akrabnya sehari-hari.

Dipilihnya tanaman rumput kаланjana, disamping mudah perawatan juga murah bebanya. Bibit sudah tersedia di sepanjang aliran Kali Progo, tinggal mengembangkan.

Sedangkan kalau habis banjir, Kali Progo meninggalkan *waled* atau tanah pasir bergumpul yang berfungsi sebagai pupuk alami menyuburkan tanah dan tanaman. Praktis perawatan yang dilakukan dalam budidaya rumput kаланjana, hanya membersihkan rumput gulma pengganggu tanaman.

"Risiko terberat adalah kalau lahan budidaya rumput kаланjana tersapu banjir, habis semua," tambahnya.

Bilamana terjadi demikian, bukan hanya gagal panen tetapi lahan pun hilang ikut terseret air. Pihaknya juga pernah mengalami, untung tidak terlalu parah sehingga bisa mengolah lahan lagi. Yang terbesar ketika terjadi erupsi Merapi tahun 2010, banjir bandang Kali Progo termasuk memporakporandakan kawasan Wisata Cemplon beberapa bangunan gubug wisata untuk santai hancur terseret banjir tak berbekas.

Tanaman Sela

Untuk menambah hasil pada lahan garapan, Agus Mustofa sejak 2 bulan lalu mencoba tanaman sela berupa



KR-Sutopo Sgh

Agus Mustofa membersihkan gulma atau rumput pengganggu tanaman kаланjana.

EMPON-EMPON

Kayu Manis Lumpuhkan Lelah

GANGGUAN kesehatan seperti mudah lelah dapat menyerang siapa saja. Sebagai pemicunya, antara lain bekerja keras, tenaga terforsir, kurang tidur dan pola makan yang buruk. Agar tak berlarut-larut maupun berdampak lebih buruk, gangguan kesehatan tersebut perlu untuk segera dilumpuhkan.

Beberapa bahan alami diyakini dapat membantu melumpuhkan atau menyingkirkan kelelahan/mudah lelah. Salah satunya, yakni memanfaatkan kayu manis. Selain biasa digunakan untuk bumbu masakan, kayu manis juga mempunyai khasiat kesehatan. Artinya juga dapat digunakan untuk terapi alami.

Hal ini pun diyakini Adi NS yang tinggal di kawasan Tridadi Sleman. Ia sendiri merasa cocok ketika minum teh atau rebusan kayu manis dapat melawan kelelahan. Sehari dapat minum dua kali, seperti pagi hari dan saat mau tidur malam.

Kayu manis yang digunakan bisa wujud sudah dibuat bubuk, bisa juga masih kayu. Jika masih wujud kayu, dapat menggunakan tiga potong seukuran jari telunjuk orang dewasa untuk direbus dengan satu gelas air, ungkap Adi, Jumat (23/2/2024).

Sebagai pemanis minuman alami tersebut, lanjutnya, dapat menggunakan gula batu, gula aren maupun madu murni. Bisa juga ditambah teh biasa ataupun teh hijau. Selain mempunyai cita rasa dan aroma khas, teh kayu manis juga terasa segar, dapat memperlancar sirkulasi darah dan menghangatkan badan.

Ia pun pernah mendengar, dengan menggunakan kayu manis dan beberapa bahan lain seperti irisan bonggol serai, rimpang jahe, cengkih dan kayu secang dapat diproses menjadi minuman tradisional bernama bir plotok atau bir mataram. Semua bahan tersebut cukup dikeringkan, sewaktu-waktu digunakan tinggal menyampirkan dan direbus.

Bisa pula semua diekstrak dan diproses menjadi wujud serbuk/minuman instant. Sehingga bisa lebih awet disimpan dan saat digunakan cukup diseduh dengan air panas. Jika ingin ditambah

pemanisnya bisa menggunakan madu murni ataupun gula aren.

Rutin mengonsumsi kacang-kacangan, seperti kacang tanah, kacang almond, kacang hijau, kedelai dan jenis kacang-kacangan lain juga dapat membantu mencegah maupun melawan gangguan kesehatan, urai Adi.

Sedangkan pemanfaat lainnya, dengan menggunakan kayu manis yaitu sebagai musuh sakit kepala. Resep sederhananya, yakni menggunakan 10 gram kayu manis, tiga butir cengkeh, lima gram biji pala, lima gram merica dan 10 gram jahe.

Bahan-bahan tersebut dapat dikukus/dioven sejenak. Cara meraciknya, semua bahan ditumbuk halus sampai menjadi bubuk. Setelah itu diseduh dengan air panas secukupnya, disaring dan diminum secara teratur sampai sembuh. Jika untuk musuh kolesterol jahat di tubuh dan menurunkan berat badan berlebih.

Cara sederhana lainnya, yakni untuk membantu menurunkan berat badan, yaitu perlu rutin mengonsumsi minuman air hangat yang dikombinasi bubuk kayu manis serta madu murni. Minuman berkhasiat seperti ini bisa dikonsumsi setiap hari, misalnya pada pagi hari satu setengah jam sebelum sarapan maupun pada malam hari sebelum tidur malam, (Sulistiyanto)-d



KR-Sulistiyanto

Minuman teh kayu manis mempunyai cita rasa khas dan berkhasiat.

Kluwek Dikembangkan untuk Obat HIV

SELAMA ini, kluwek -ada yang menyebut kluwak- dikenal sebagai bumbu khas masakan rawon atau brongkos. Namun sebenarnya biji tanaman bernama latin *Pangium Edule* ini memiliki begitu banyak manfaat bahkan juga sebagai obat.

Seperti penuturan Prof Dr M Dwi Maryanto MFA PhD dari ISI (Institut Seni Indonesia) Yogyakarta. Pada orasi budaya di khaul seniman Saptohudoyo, dikatakan, koleganya dari luar negeri, memborong kluwek di Pasar Beringharjo Yogyakarta.

"Rasanya, ini seperti tabokan, kenapa kluwek begitu dihargai. Ternyata, setelah saya pelajari, begitu banyak manfaat kluwek," katanya.

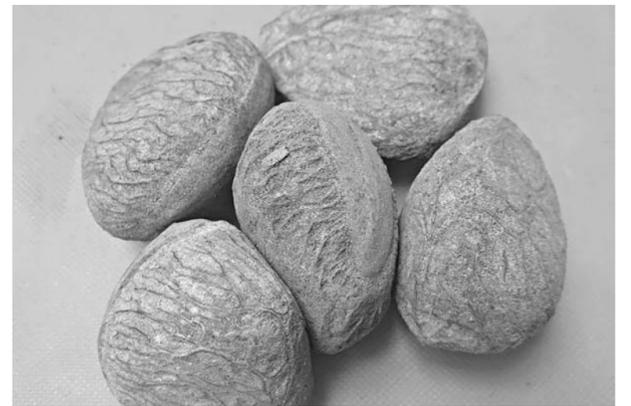
Ternyata, kluwek bisa menghilangkan amis pada ikan dan daging, juga bisa membuat makanan lebih awet. Bahkan saat ini, dikembangkan ekstrak kluwek untuk atasi penyakit SARS, HIV dan lainnya.

Keberadaan pohon kluwek atau pucung, juga membuat sumur di dekatnya tidak kering. Kulit kluwek yang disebar di empang mengurangi pencemaran.

"Ada pemancing yang mengatakan, menjadi juara karena umpannya memakai bahan kluwek," kata Prof Dwi sambil mengaku, dia sekarang jarang melihat keberadaan pohon pucung sebagai penghasil kluwek.

Turunkan Kolesterol

Beberapa literature menunjukkan, kluwek memiliki sifat anti-septik dan antioksidan, bisa di-



KR- Hanik Atfiati

Biji kluwek yang kaya nutrisi.

pakai untuk obat luka bakar. Juga ada zat tanin yang bersifat antimikroba, membantu atasi cacing kremi di pencernaan.

Juga mengandung zat flavonoid antioksidan melawan radikal bebas mencegah kanker, sakit jantung dan penuaan dini.

Mengandung asam lemak omega 3 menjaga kesehatan jantung, kluwek membantu menurunkan kolesterol jahat dan menjaga kesehatan pembuluh darah.

Manfaat lainnya, kluwek membantu meningkatkan kesehatan otak, karena mengandung vitamin B kompleks seperti Niacin vitamin B3 meningkatkan fungsi kognitif, membantu mencegah gangguan neurologis seperti demensia.

Nutrisi dalam kluwek, di antaranya vitamin C, zat besi, vitamin B1, fosfor, kalsium dan kalium. Kandungan sianida dalam kluwek harus diperhatikan karena

bisa membahayakan kesehatan jika dikonsumsi secara langsung. Itulah mengapa, kluwek harus direndam dulu, untuk menghilangkan racunnya.

Untuk mengawetkan ikan dan daging, sebagai pengganti formalin. Asam sianida dalam kluwek, menghambat pertumbuhan bakteri pada ikan dan daging. Hingga bisa bertahan beberapa hari.

Kluwek juga membantu mengatasi permasalahan kulit. Kandungan hidnokarpal dan asam khaulmogat memiliki sifat anti bakteri, membantu mengatasi kulit yang terkena infeksi.

Meski banyak nutrisi yang berguna untuk kesehatan, tapi sebaiknya jangan dikonsumsi dalam jumlah berlebihan. Hal ini karena, kluwek mengandung senyawa sianida yang beracun sehingga harus dimasak dengan baik sebelum dikonsumsi. (Fia)-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: Yurika 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 Lampitio 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 Sustitwi, Benny Kusumawan, Drs H Hudono SH, Drs Swasto Dayanto, Husein Effendi SSI, Hanik Atfiati, 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 Nor Rochmans. Fotografer: Eddy Widjono Putro, Surya Adi Lesmana. Grafis: Joko Santoso SSn, Bagus Wijanarko. Sekretaris Redaksi: Dra Hj Supriyatini.

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, iklankryk23@yahoo.com, iklankryk13@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)