

## Belut: Makanan Lezat Sidat



KR-Sulistyanto

**Belut bisa menjadi pakan satwa klangenan.**

**BERBAGAI** kalangan meyakini, aneka olahan makanan berbahan belut mempunyai kandungan nutrisi tinggi seperti protein, kalori, mineral dan vitamin. Sehingga wajar, olahan atau masakan berbahan belut seperti keripik, mangut hingga sambal belut banyak diminati konsumen. Selain dijadikan masakan, belut juga dapat dijadikan pakan utama satwa klangenan atau koleksi, seperti sidat serta beberapa jenis ikan predator lain.

Caranya, dilepas hidup di tempat memelihara klangenan tersebut. Selain itu, bisa dengan dimatikan dahulu, lalu dipotong-potong. Bagi ikan sidat, belut termasuk jenis pakan lezat. Bagi para mancing mania sidat, potongan-potongan belut bisa digunakan sebagai umpan memancing. Bisa juga dijadikan umpan untuk memancing lele. Namun sebaiknya telah dipapas dulu.

Hal tersebut diungkap penggemar dan pelaku jual-beli ikan hias/predator asal Menayu Muntilan, Solikin. Menurutnya, belut bisa diberikan ke sejumlah satwa reptil seperti kura-kura air.

"Jika dijadikan pakan untuk beberapa jenis satwa, stok belut dapat ditampung dahulu di ember. Belut untuk pakan satwa, biasanya yang satu kilogram berisi 50 hingga 70 ekor," ujar Solikin.

Selain bergizi tinggi, cita rasa dan tekstur daging belut juga cukup khas. Hanya saja sampai sekarang stok belut masih banyak diperoleh dari alam. Ada pula yang berusaha budidaya, tapi gagal.

Alasannya, antara lain karena belut termasuk satwa kanibal maupun diserang penyakit seperti jamur. Pensiunan tenaga kependidikan di Departemen Perikanan Fakultas Pertanian UGM, Ign Hardaningsih, termasuk yang pernah mencoba memelihara belut-belut di tiga bak kolam menggunakan air jernih. Ketika sudah dipelihara sekitar dua bulan, banyak yang terkena jamur.

"Memang masih banyak yang mengakui dalam beternak belut tidak mudah. Tapi jika menerapkan berbagai kemajuan teknologi, semoga kendala-kendala dapat dilalui," ungkapnya.

Bibit belut, sebut Hardaningsih, pernah dipesan dari pemburu belut alam maupun pengepul belut di Klaten dan Imogiri Bantul. Ada sejumlah pemburu belut cukup dengan tangan kosong. Sehingga, jika ingin dipelihara atau dibesarkan, belut tersebut tak mudah mati.

Jika ingin membudidayakan belut, melihat di media sosial ada pembudidaya belut sukses, bisa pula dijadikan tempat belajar. Langkah baiknya juga jika dapat datang langsung, alias tak hanya mengandalkan belajar secara online.

Ketika banyak yang berhasil budidaya belut, serta dikombinasikan dengan mencari di alam, maka stok belut diharapkan kian banyak. Baik dijadikan olahan makanan lalu dikonsumsi manusia akan ikut mendukung kesehatan, mencegah stunting dan menghindarkan dari berbagai gangguan kesehatan.

(Sulistyanto)-f

## KELOMPOK SHADAQOH SAMPAH BASUKI

# 'Murakabi' untuk Kepentingan Warga

**S**HADAQOH atau sedekah dari segi istilah, artinya memberikan sesuatu tanpa mengharap imbalan. Dengan kata lain, sedekah adalah suatu pemberian yang diberikan seseorang kepada orang lain secara sukarela tanpa ditentukan jumlahnya. Begitu juga shadaqoh sampah, merupakan pemberian sampah yang diberikan secara sukarela kepada kelompok pengelola sampah.

Hal tersebut dilakukan Kelompok Shadaqoh Sampah Basuki yang berada di RT 003 /RW 005 Padukuhan Kruwet Sumberagung Moyudan Kabupaten Sleman. Kelompok ini sudah berdiri sejak Desember 2016, memiliki anggota 48 orang, dan sudah mengantongi Surat Keputusan (SK) dari Lurah Sumberagung.

Menurut Suharyanto (52), Ketua Kelompok Sadaqoh Sampah Basuki, hasil yang didapatkan dalam satu bulan kurang lebih Rp400 ribu. Pendapatan dari sedekah sampah dikembalikan lagi untuk kegiatan masyarakat seperti kegiatan malam tirakatan pada perayaan Hari Ulang Tahun Kemerdekaan RI.

"Dalam kegiatan tirakatan pada malam HUT Kemerdekaan masyarakat RT 003 Kruwet sudah tidak lagi mengeluarkan biaya karena sudah menggunakan hasil penjualan dari sampah," ujarnya.

Pada perayaan Merti Dusun, untuk membantu bergada juga mengambil dana dari sedekah sampah. Demikian juga untuk membantu pembangunan di wilayah RT 003 Padukuhan Kruwet. Sebagian disimpan untuk dipinjamkan kepada anggota, tanpa bunga atau memberikan jasa. Dari hasil sedekah sampah tersebut juga disimpan, yang disebut dana beku sejumlah



KR-Sutopo Sgh

**Kegiatan pilah sampah Kelompok Shadaqoh Sampah Basuki.**

Rp6 juta, digunakan untuk pinjaman kebutuhan mendadak, seperti apabila ada warga yang meninggal dunia.

"Jadi kalau keluarga dari anggota ada yang meninggal dunia, bisa menggunakan dana beku tersebut dan nanti setelah tujuh hari baru dikembalikan," tambah Suharyanto.

Tidaklah heran kalau di RT 003 /RW 005 Padukuhan Kruwet tumbuh dan berkembang kegiatan budaya, seperti bergada putra dan putri, yang semua bisa disuplai dari kegiatan sedekah sampah. Dengan kata lain Shadaqoh Sampah Basuki benar-benar *murakabi* untuk kepentingan warga. Sehingga mengurangi beban warga, karena kegiatan yang ada dalam masyarakat, tidak lagi mengeluarkan kan dana untuk iuran atau membantu kegiatan tersebut.

Kegiatan sedekah juga sudah dilengkapi dengan rumah sampah, yang merupakan bantuan Dana Desa Kelurahan Sumberagung. Rumah sampah tersebut berada di pekarangan salah satu warga yang dipinjamkan secara cuma-cuma tanpa sewa. Kelompok pengelola sampah, hanya membayarkan PBB setiap tahunnya. Disekitar rumah sampah tersebut, ju-

ga menjadi demplot Kelompok Wanita Tani (KWT) Jengger di RT 003 RW 005 Padukuhan Kruwet.

Untuk menjaga kelangsungan Shadaqoh Sampah Basuki, dilakukan pertemuan rutin tanggal 16 setiap bulannya. Menurut Yanti Muslimah (33) sekretaris Shadaqoh Sampah Basuki, dalam pertemuan tersebut membahas berbagai kegiatan yang akan dilakukan dan mengevaluasi kegiatan yang sudah dilakukan. "Pada pertemuan bulanan tersebut bisa disebut *three in one* karena ada tiga kegiatan sekaligus, yaitu PKK, KWT dan Shadaqoh Sampah," ujar Muslimah.

Menjaga amanah dan sebagai bentuk akuntabilitas serta tanggungjawab, setiap akhir tahun pemukiman dan pengeluaran uang dilaporkan secara tertulis kepada anggota.

Untuk menunjang kegiatan sedekah sampah agar lingkungan tetap terjaga kebersihannya, dilakukan gotong royong yang melibatkan semua warga baik laki-laki maupun perempuan setiap minggu kedua tiap bulannya. Dengan kegiatan tersebut, diharapkan tumbuh kebersamaan dan lingkungan menjadi bersih serta sehat.

(Sutopo Sgh)-f

# EMPON-EMPON

## Durian Mencegah Penuaan Dini

**MUSIM** durian telah tiba. Di mana-mana penjual durian bermunculan. Penggemar buah ini bisa mendapatkan mudah. Rasanya lezat, membuat lidah ketagihan. Mengonsumsi durian membawa manfaat untuk kesehatan. Sebagian orang ada yang tidak suka karena baunya menyengat. Namun nutrisi dan mineralnya bermanfaat untuk kesehatan.

Dalam *Serat Jampi Jawi* tinggalan leluhur berisi 261 resep jamu Jawa, salah satunya menyebut manfaat buah durian untuk kesehatan. Durian mengandung nutrisi seperti kalori, lemak, karbohidrat, serat, protein, vitamin B6 dan C, tanin, mangan, kalium, kalsium, zat besi, riboflavin, tembaga, folat dan magnesium.

Mengonsumsi durian dapat membantu mencegah penuaan dini. Kandungan vitamin C di dalamnya berperan sebagai antioksidan. Berfungsi mengatasi radikal bebas, termasuk pada kulit sehingga tetap kencang dan tidak keriput. Sel-sel tubuh akan terhindar kerusakan, mengonsumsi durian bisa bikin awet muda.

Kekurangan sel darah merah yang



KR-Sutopo Sgh

**Buah durian bermanfaat untuk kesehatan.**

sehat untuk mengedarkan oksigen ke seluruh jaringan tubuh bisa menyebabkan anemia. Tubuh akan terasa lelah dan lemah, wajah terlihat pucat. Kandungan asam folat di durian, dapat

mempertahankan kadar sel darah sehat. Kandungan serat yang cukup tinggi dalam buah durian dapat membantu memperlancar pergerakan usus. Sehingga bisa mengatasi sembelit.

Meningkatkan produksi bakteri prebiotik dalam usus. Bisa memperkuat lapisan usus, sehingga terhindar dari penyakit pencernaan seperti kanker usus besar.

Kandungan serat tinggi membantu menjaga kesehatan jantung. Karena serat berperan melindungi tubuh dari penyakit kardiovaskular. Kandungan lemak jenuh, dapat mengatasi risiko terjadinya gangguan jantung. Kandungan vitamin C yang tinggi dapat menjaga kesehatan otak dan memperbaiki fungsi kognitif. Juga meningkatkan daya ingat, memori dan fokus pada lansia yang memiliki kadar vitamin rendah.

Melawan infeksi penyakit dan menurunkan kadar gula darah. Seperti seliak, gangguan jantung dan tekanan darah tinggi. Karena memiliki sifat antibakteri dan antiragi, untuk melindungi tubuh dari berbagai penyakit tersebut.

(Sutopo Sgh)-f

## Lingzhi Sebagai Anti Kanker

**PENYAKIT** kanker bisa berpeluang menyerang siapa saja. Pada dasarnya, penyakit ini muncul akibat pertumbuhan tak normal dari sel-sel jaringan tubuh yang berubah menjadi sel kanker. Dalam perkembangannya, sel-sel kanker ini dapat menyebar ke bagian tubuh lain sehingga dapat memicu kematian. Adapun beberapa

iktihar melawan kanker, seperti kemoterapi, operasi dan radiasi. Ada lagi, yang lebih mantap memanfaatkan herbal atau obat alami untuk melawan kanker. Jika memanfaatkan herbal sebagai anti kanker, misalnya menggunakan jamur lingzhi.

Cukup dipotong-potong, lalu diseduh air panas, dibuat minuman teh, diekstrak hingga hingga dibuat serbuk lalu dimasukkan cangkang kapsul.

Bahan alami berkhasiat lingzhi, antara lain terbukti memiliki properti antikanker dan antitumor. Bisa juga ikut mencegah penyebaran sel kanker yang sudah terbentuk. Beberapa sumber juga menyebut, herbal berba-

han ligzhi juga dapat berperan meningkatkan fungsi paru-paru dan melancarkan pernapasan.

Artinya pula dapat membantu bagi siapa saja yang memiliki masalah pernapasan, seperti asma, batuk-ba-

tuk, hingga alergi. Termasuk pula dapat membantu melawan stres berlebih. Pasalnya, efek adaptogen pada jamur lingzhi bisa membantu mengurangi stres. Dengan demikian, pikiran dan mood menjadi lebih jernih, dan tubuh diharapkan bisa terhindar dari berbagai penyakit akibat stres.

Selain itu herbal berba-

lingzhi bisa membantu mengikis kolesterol jahat dari darah. Adapun bahan alami lain sebagai anti kanker, misalnya memanfaatkan kunyit, sebab rimpang ini mengandung kurkuma yang diyakini dapat menghambat perkembangan sel-sel kanker, memperlambat penyebaran kanker, dan mengencikan tumor. Caranya, antara lain mengonsumsi teh bubuk kunyit setiap harinya.

Bisa pula dengan cara mencampurkan kunyit ke dalam bahan makanan lain sebagai penambah cita rasa makanan. Tak ketinggalan, dengan rutin mengonsumsi sayuran berdaun hijau, misalnya bayam akan memperoleh sumber beta-karoten dan lutein yang baik. Apalagi ada penelitian menyebutkan, mengonsumsi makanan yang

kaya beta-karoten dan lutein secara teratur bisa membantu menghambat pertumbuhan beberapa jenis sel kanker. Bisa juga rutin minum minuman pencegah kanker, misalnya teh hijau. Teh ini mengandung antioksidan katekin yang mampu melawan radikal bebas penyebab penyakit kanker. Untuk merasakan manfaat teh hijau sebagai pencegah kanker, antara lain dengan mengonsumsi secangkir teh hijau setiap hari. Ada lagi, buah-buahan dari keluarga 'beri' seperti stroberi, blackberi dan blueberi. Buah-buahan ini kaya pigmen antiosianin yang memiliki sifat antioksidan.

Dengan sifat antioksidan, akan bermanfaat melawan radikal bebas berlebih penyebab kanker. Sedangkan dengan rutin mengonsumsi ikan berlemak sehat seperti teri, makarel dan salmon, dapat pula membantu menurunkan risiko terserang penyakit kanker.

Alasannya, beragam ikan tersebut mengandung asam lemak omega-3 dan vitamin D yang diyakini mampu menghambat perkembangan sel-sel kanker secara alami.

(Sulistyanto)-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 Putro, Surya Adi Lesmana. **Gratis:** 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, iklankr23@yahoo.com, iklankr13@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 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 SLP.

**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.



KR-Sulistyanto

**Jamu lingzhi berkhasiat.**