

Tahu, Gulirkan Ekonomi Pedesaan

DENGAN mempunyai usaha mandiri seperti pembuatan produk tahu, ketika dikelola dengan baik akan menjadi ladang untuk mengais rezeki. Dengan kata lain, bisa menjadi sumber pendapatan guna mencukupi kebutuhan sehari-hari.

Diharapkan pula sebagai ikhtiar menjadi orang bermanfaat atau dapat menebar manfaat bagi sesama. Hal ini pun diakui Sutoro yang memiliki usaha di sentra pembuatan tahu kawasan Ngestiharjo Kasihan Bantul. Sehingga ia juga selalu ikhtiar menjalankan usaha rintisan orang tuanya tersebut dengan sebaik mungkin.

"Alhamdulillah, dengan usaha yang saya terjuni dapat memudahkan masyarakat dari berbagai kalangan ketika membutuhkan tahu," ungkap Toro, Jumat (24/11/2023).

Sebagian konsumen atau pelanggan produk tahu Toro, antara lain pemilik usaha pembuatan makanan berbahan tahu seperti tahu bakso, tahu walik dan tahu isi. Ada juga sejumlah bakul sayur keliling maupun di pasar juga rutin mengambil tahu di tempatnya.

Adapun jenis tahu yang dibuat di tempatnya, yakni tahu magel (dipasarkan setelah digoreng dan banyak digunakan untuk membuat tahu bakso). Ada lagi jenis tahu pong (plempung) serta tahu putih yang juga sering disebut tahu sayur. Sedangkan untuk jenis tahu kuning, pihaknya tak memproduksi.

"Meski sejak ada pandemi Covid-19 omzet produksi dan penjualan tahu di tempat saya mengalami banyak penurunan tapi tak mematahkan semangat kami. Begitu pula ketika harga kacang kedelai maupun minyak goreng mengalami kenaikan harga," terangnya.

Suatu hal disyukuri, ketika menjelang Lebaran omzet tahu mengalami kenaikan. Begitu pula ketika suasana tahun baru, liburan akhir tahun. Hanya saja peningkatannya tak sebanyak ketika menjelang Lebaran.



KR-Sulistiyanto

Seorang konsumen tahu saat mengambil jenis tahu magel di kawasan sentra pembuatan tahu di Ngestiharjo Bantul.

Hal senada diungkap pula Drajat Khaerudin, pwngsuaha kuliner asal Banyuroto Nanguluan Kulonprogo yang biasa mengambil tahu magel di tempat Sutoro. Ketika tahu magel diproses menjadi tahu bakso, permintaan menjelang Lebaran bisa mengalami banyak kenaikan omzet.

"Saat suasana liburan akhir tahun atau tahun baru juga ada peningkatan, tapi tak sebanyak pada suasana Lebaran. Konsumen tahu bakso di tempat saya, misalnya pemilik usaha katering, pedagang makanan di pasar dan pemilik usaha jajanan pasar," urainya.

Dalam sehari, lanjut Drajat, ia biasa mengambil 800 potong tahu magel.

Sebelum ada pandemi Covid-19, dalam sehari rata-rata ambil 1.000 potong tahu magel. Lain halnya ketika suasana Lebaran, dapat mengambil antara 2.000 hingga 4.000 potong tahu magel. Ia pun merasa bersyukur dengan menerjuni usaha pembuatan tahu bakso dapat memperoleh rezeki.

Ketika konsumennya merasa senang dengan tahu bakso yang dibeli di tempatnya ataupun laris ketika dijual lagi, ia pun ikut merasa bahagia. Artinya pula, antara ia sebagai pembuat tahu bakso dan konsumennya bisa saling bersinergi dan sama-sama memperoleh manfaat/saling menguntungkan. (Sulistiyanto)

KELOMPOK JAGA WARGA Mediasi Problem Masyarakat

KELOMPOK Jaga Warga harus 'tangguh, tangguh dan tuntas' terhadap persoalan yang terjadi di masyarakat.

"Tanggap harus siap menghadapi segala hal, tangguh jangan mudah menyerah dan tuntas segala persoalan harus bisa diselesaikan dengan baik," ungkap Bupati Sleman Hj. Kustini Sri Purnomo ketika mengukuhkan Kelompok Jaga Warga Kalurahan Sumbersari, Moyudan, Sleman di Pendapa Kalurahan setempat, Jumat (24/11) malam.

Menurut bupati, persoalan yang ada di masyarakat cukup kompleks, maka kelompok Jaga Warga harus bisa dan sanggup membantu menyelesaikan. Pihaknya, sangat mengapresiasi terbentuknya kelompok Jaga Warga padukuhan se Kalurahan Sumbersari, terlebih menghadapi tahun politik saat ini harus tetap bisa menjaga kerukunan.

Acara tersebut juga dihadiri Asisten Bidang Pemerintahan dan Kesra Setda Sleman HY. Aji Wulantoro, SH MHum, Kasat Polisi pamong Praja Kabupaten Sleman Dra Shavitri Nurmala Dewi MA, Sekretaris Kesbangpol Sleman Indra Darmawan, Ketua KPAD Kabupaten Sleman Maya Shita Swagerina, Shut MM, Panewu Moyudan Harsowasono SIP MA beserta jajaran Muspika, Lurah Sumbersari Sukadi beserta Pamong dan seluruh pengurus Jaga Warga dari padukuhan se Kalurahan Sumbersari.

Lurah Sumbersari Sukadi mengatakan, saat ini seluruh padukuhan di Sumbersari sudah terbentuk kelompok Jaga Warga rata-rata beranggotakan 25 orang. Diharapkan, dengan terbentuknya kelompok Jaga Warga bisa membantu masyarakat dalam segala hal.

Dalam kesempatan tersebut Asisten Bidang Pemerintahan dan Kesra Setda Sleman, HY Aji Wulantoro memberikan pembekalan kepada kelompok Jaga Warga Sumbersari. Menurutnya, Jaga Warga merupakan warisan budaya dari keraton Ngayogyakarta Hadiningrat yang diawali pada masa penjajahan Belanda diprakarsai Pangeran Mangkubumi pada masa Perjanjian Giyanti Tahun 1755. (Sutopo Sgh).



KR-Sutopo Sgh

Bupati Sleman Kustini SP bersama kelompok jaga warga Sumbersari.

EMPON-EMPON

Minuman Tradisional Menjaga Kesehatan

Cara Mudah Kendalikan Kolesterol

LAOS atau sering juga disebut lengkuas memiliki kandungan Vitamin seperti Vitamin A, B1, B2, B3 dan C, juga mineral seperti kalium, fosfor, zat besi, natrium, kalsium dan zink. Disamping itu juga memiliki kandungan antioksidan, yang dibutuhkan untuk kesehatan tubuh.

Mengontrol kadar kolesterol, manfaat mengonsumsi laos berfungsi secara baik menurunkan kadar gula dalam tubuh. Kandungan polifenol di dalamnya, sangat baik untuk menjaga kesehatan tubuh. Kecuali menurunkan kadar gula darah, polifenol dalam laos juga bersifat menurunkan kadar kolesterol jahat dalam tubuh. Sedangkan kalium dalam laos, dapat membantu menurunkan kadar kolesterol jahat dan memperbanyak kadar kolesterol baik dalam tubuh.

Mencegah diabetes, konsumsi laos bermanfaat mencegah diabetes. Laos juga mengandung nutrisi yang bersifat antidiabetes, dapat mencegah komplikasi pada diabetes. Ekstrak laos dapat menghambat metabolisme karbohidrat, dan menjaga agar kadar gula dalam darah tidak melonjak setelah makan.

Meredakan kram otot, kandungan magnesium dalam laos bermanfaat untuk mendukung fungsi otot yang optimal. Disamping itu juga bisa meredakan kram otot, akibat aktivitas fisik yang tinggi. Caranya, ketika otot-otot di lengan atau kaki tegang, salah satu solusinya adalah

melarutkan bubuk laos ke dalam air hangat untuk merendam tangan dan kaki.

Melindungi kulit lebih sehat, berkat kandungan antioksidan dalam laos, dapat membantu melindungi sel-sel kulit dari kerusakan akibat paparan radikal bebas. Antioksidan ini juga bisa melawan radikal bebas penyebab kulit kusam dan penuaan dini, seperti flek hitam. Dengan demikian manfaat laos, dapat membuat penampilan kulit menjadi lebih sehat.

Sedangkan kandungan Vitamin C dalam laos, bisa bermanfaat membantu peremajaan kulit sehingga akan terlihat lebih muda. Bahkan sejak lama para leluhur menggunakan laos, untuk menghilangkan bercak putih akibat panu pada kulit.

Menjaga kesehatan jantung, konsumsi laos dalam aneka masakan dapat membantu kesehatan jantung. Senyawa dalam laos, dapat membantu mengurangi kadar kolesterol jahat (LDL) dalam darah dan mengendalikan tekanan darah. Hal ini penting dalam pencegahan penyakit jantung dan stroke, salah satu solusi terbaik adalah konsumsi laos dalam aneka masakan setiap hari dapat menjaga kesehatan jantung.

Cara mengonsumsi laos, kecuali sebagai bumbu masakan untuk konsumsi sehari-hari juga bisa direbus dengan air sampai mendidih. Saring dan minum air rebusan laos selagi hangat, pagi atau sore. (Sutopo Sgh).



KR-Sulistiyanto

Minuman berbahan rempah bagus untuk jaga kesehatan.

BERAGAM cara dapat diterapkan sehari-hari guna mendukung pola hidup sehat. Salah satunya dengan rutin mengonsumsi makanan maupun minuman yang mendukung kesehatan, misalnya minuman tradisional berbahan empon-empon ataupun rempah-rempah.

Seperti diyakini Nasrul Hidayat warga Gamping Sleman, jenis minuman tradisional, antara lain wedang uwuh, jahe, teh jahe, jahe susu dan bajigur dapat mendukung pola hidup sehat. Apalagi pemanfaatan bahan alami, misalnya empon-empon sudah lama diterapkan warga seperti dijadikan bahan jamu tradisional.

"Khususnya untuk minuman tradisional, empon-empon jenis jahe cukup favorit digunakan. Dalam wedang uwuh biasa ada jahe, secang, kapulaga,

cengkih, daun cengkih dan daun kayu manis," ungkap Nasrul, Kamis (23/11/2023).

Adanya bahan rimpang jahe dalam minuman tradisional, sebut Nasrul, diyakini dapat mendukung kesehatan badan secara alami, seperti dapat membantu memperlancar aliran atau sirkulasi darah. Selain itu bisa

menghangatkan badan, musuh mual-mual/sakit perut, masuk angin maupun flu.

Ketika rutin dikonsumsi, asal tak berlebihan dapat pula menghindarkan dari risiko menumpuknya kolesterol jahat di tubuh, mencegah pembekuan darah dan mencegah tekanan darah tinggi (hipertensi). Belum lagi kombinasi bahan-bahan lain yang dapat dicampurkan jahe dalam segelas air minum.

Sedangkan contoh makanan sehat, yakni yang berbahan daging ikan tuna. Asupan seperti ini antara lain mengandung antioksidan dan kandungan proteinnya cukup tinggi. Ada pula kandungan selenium maupun sejumlah mineral lainnya yang dapat membantu mendetoksifikasi tubuh ataupun menyingkirkan toksin di dalam tubuh.

Ditambahkan Nasrul, meski bisa rutin mengonsumsi minuman tradisional maupun makanan yang menyehatkan, guna mendukung pola hidup sehat penting pula antara lain bisa rutin olahraga, istirahat yang cukup, menjaga kebersihan rumah/lingkungan serta menghindarkan berbagai kebiasaan buruk.

Terpisah, Ketua Sentra Penapisan dan Pengembangan Pengobatan Tradisional (SP3T) Dinas Kesehatan DIY Dr apt Kintoko MSc mengungkap, kesehatan khususnya minuman tradisional jenis wedang uwuh awalnya banyak dibuat di kawasan Imogiri Bantul, lalu dapat menyebar ke berbagai tempat.

Bahkan, pasarannya sudah ada yang bisa menembus pasar ekspor. Termasuk pula dapat menyerap tenaga kerja, sehingga adanya produk minuman tradisional tersebut juga bagian meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan masyarakat. Adapun campuran wedang uwuh sering ada sedikit perbedaan antara satu produsen dengan produsen lain.

Namun secara garis besar biasa ada rimpang jahe, daun pala, daun cengkeh, secang, ranting cengkeh, kayu manis dan gula batu.

"Secara kesehatan, minuman wedang uwuh punya kandungan antioksidan tinggi, imun booster dan antiradang. Dimana teori cross talking disease menunjukkan adanya hubungan intim antara banyak penyakit dengan kejadian stress oksidatif, peradangan sel dan gangguan imun," papar Dr Kintoko yang juga dosen di UAD Yogyakarta. (Sulistiyanto)

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:** Yuriya Nugroho Samawi SE MM MSc. **Direktur Produksi:** Baskoro Jati Prabowo SSoS.

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.krgjogja.com. **Alamat e-mail:** naskahkr@gmail.com. **Radio:** KR Radio 107.2 FM.

Bank: Bank BNI - Rek: 003.044.854 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 Karangklesem, Purwokerto Selatan, Telp (0281) 622244. Kepala Perwakilan: Ach Puijianto 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

Kedaulatan Rakyat

Pemimpin Umum: M Wirmon Samawi SE MIB. **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 Atfiati, MN Hassan, Drs Jayadi K Kastari, Subehan Mustafa, Drs Hasto Sutadi, Muhammad Fauzi SSoS, Drs Mukti Haryadi, Retno Wulandari SSoS, H M Sobirin, Linggar Sumukti, Daryanto Widagdo, Latief Noor Rochmans. **Fotografer:** Efly Widjono Putro, Surya Adi Lesmana. **Grafis:** Joko Santoso SSn, 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, iklankrk23@yahoo.com, iklankrk13@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 S1, 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)