

Mina Rukun Manfaatkan PLTS Atasi Problem Air

SALAH satu kendala yang dihadapi Kelompok Perikanan Mina Rukun, Padukuhan Nglahar, Sumbersari, Moyudan, Sleman adalah kebutuhan air. Kelompok yang berdiri sejak Tahun 2002 dan dikukuh kan Maret 2014 dengan Ketua Suyanto , hanya menggantungkan sumber air 'patusan' atau rembesan dari tanah sawah di atasnya. Ada sungai kecil Kali Klisat yang mengalir di samping area kolam, namun letaknya di bawah sehingga sulit untuk dinaikkan. Padahal air sangat vital, untuk berjalannya kegiatan perikanan.

"Beruntung kami mendapatkan bantuan ilmu dari mahasiswa Kuliah Kerja Nyata (KKN) Institut Teknologi Sepuluh Novermber (ITS) Surabaya tentang pemanfaatan energi surya untuk perikanan," ujar Sekretaris Kelompok Mina Rukun, Muji Suparyanto, Kamis (17/8-2023) di sela syukuran peresmian Pembangkit Listrik Tenaga Surya (PLTS) di area kolam kelompok.

Keberadaan perangkat PLTS karya mahasiswa KKN ITS tersebut, membantu menaikkan air dari Kali Klisat dengan pompa. Juga adanya airator yang berfungsi memasukkan oksigen ke dalam kolam, membuat kehidupan ikan lebih sehat. Dengan demikian kini persoalan air tidak masalah, karena setiap hari pompa bekerja melalui panel tenaga surya.

Menurut Muji Suparyanto didampingi Wagimin mantan Dukuh Nglahar sebagai sesepuh, anggota Kelompok Perikanan Mina Rukun ada 23 orang dengan 28 kolam yang diisi bawal dan nila. Hasil budidaya usaha perikanan per tahunnya, rata-rata untuk bawal 1,5 ton dan nila 600 kilogram.

"Kita jual kepada pedagang yang setiap panen sudah datang sendiri, disamping itu kita jual sistem pancing," tambah Muji Suparyanto.



Lurah Sumbersari Sukadi didampingi Melania Suweni Muntini memotong pita peresmian PLTS Kelompok Perikanan Mina Rukun.

Setiap hari banyak pemancing datang, di antaranya dari Magelang dan DIY, di lokasi kelompok seluas 3800 meter persegi tersebut, terutama hari Minggu atau libur tambah ramai. Kelompok menawarkan borongan per kolam, antara Rp. 100.000 sampai Rp. 2 juta, untuk satu hari full.

Eduwisata.

Lurah Sumbersari Sukadi, mengapresiasi hasil kolaborasi kelompok perikanan Mina Rukun dengan mahasiswa KKN dari ITS Surabaya berjudik pembangkit listrik tenaga surya yang tentu saja sangat bermanfaat bagi semuanya. Dengan peningkatan ilmu dari mahasiswa KKN, kelompok perikanan akan membawa kesejahteraan masyarakat lewat kegiatan UMKM.

Sementara itu Dr Dra Melania Suweni Muntini MT selaku dosen pembimbing mengungkapkan, selama satu bulan 12 orang mahasiswanya terjun ke tengah masyarakat khususnya kelompok perikanan Mina Rukun. Kepada kelompok diberikan bimbingan, seputar manfaat dan kegunaan pembangkit listrik

tenaga surya.

Cara operasionalnya, juga bagaimana mengatasi bilamana ada kendala di lapangan sehingga nantinya kelompok mampu secara mandiri pemanfaatan PLTS.

"Transformasi teknologi perlu dilakukan kepada masyarakat, untuk kesejahteraan bersama," ujarnya. Perangkat PLTS seharga kurang lebih Rp 15 juta, panel akan mampu beroperasi kurang lebih 35 tahun dan baterai 5 tahun.

Direktur Badan Usaha Milik Kalurahan (BUMKal) Sumbersari, Purwowinarto menginisiasi kegiatan kelompok perikanan Mina Rukun menjadi sebuah Edu Wisata terpadu dengan peternakan pertanian.

Pengembangan lahan menjadi 7800 meter persegi, dengan peternakan kambing dan pertanian yakni jeruk manis, bonsai dan sayuran, akan menjadikan destinasi wisata terpadu di Sleman Barat.

"Penguji bisa belajar cara bertani, beternak kambing dan budidaya ikan sambil berwisata," ujar Purwowinarto. (Sutopo Sgh)

Momentum Guyub Rukun

DIGELARNYA aneka kegiatan dalam rangka memperingati HUT ke-78 Kemerdekaan RI memiliki banyak hikmah. Sebagai contoh dapat mendukung terwujudnya lingkungan bersih dan sehat.

Hal tersebut seperti diungkap Dukuh Karanglo, Argomulyo, Sedayu, Bantul, Giyarto saat ditemui di tempat tinggalnya, Jumat (18/8/2023) lalu.

"Kami menyelenggarakan malam tirakatan 17 Agustus model selang-seling, yakni satu padukuhan dan per RT. Kalau tahun ini per RT, maka tahun depan satu padukuhan," terangnya.

Adapun salah satu lomba yang menjadi andalan setiap tahunnya, yakni lomba kebersihan lingkungan antar RT. Ia berharap, dengan lomba kebersihan lingkungan dapat pula menjadi ajang edukasi maupun sosialisasi terkait kebersihan lingkungan. Suatu hal disyukuri pula sejak sekitar dua tahun silam, karang taruna di padukuhannya punya program sedekah sampah dan minyak goreng jlantah.

Setiap Minggu pagi, tim dari karang

taruna mengambil sampah maupun minyak jlantah yang telah disiapkan warga di rumah masing-masing.

Sampah yang disedekahkan, adalah sampah kering yang dapat dijual. Selanjutnya oleh karang taruna dikumpulkan dan dipilah-pilah. Setelah terkumpul banyak, lalu mengundang pengepul sampah maupun minyak jlantah. Hasil dari penjualan masuk kas karang taruna dan kembali ke warga lagi, misalnya untuk menggelar program kerja bermanfaat.

Terpisah, Lurah Sidokarto Godean Sleman, Istiyarto Agus Sutaryo menjelaskan, sejumlah padukuhan di Sidokarto setiap suasana 17 Agustus bisa menggelar lomba kebersihan lingkungan. Bahkan pembuatan gapura nuansa 17 Agustus antar RT. Lomba seperti ini diharapkan berdampak bagus dalam usaha mewujudkan kebersihan, keindahan dan kerapihan lingkungan.

"Lomba memasak juga digelar oleh sebagian panitia 17 Agustus, misalnya memasak nasi goreng antar bapak-bapak kelompok ronda, ibu-ibu dadasa wisma maupun PKK RT-RW," paparnya. (Sulistiyanto)



Lomba masak bapak-bapak di Sidokarto Godean.

EMPON-EMPON

KARET KEBO

Musuh Utama Gangguan Maag

SALAH satu pemanfaatan pekarangan rumah, yakni dapat digunakan untuk menanam tanaman berkhasiat obat. Dapat pula dikombinasikan dengan tanaman buah, seperti pisang, mangga dan jeruk.

Hal demikian telah diterapkan oleh Dukuh Kemusuk Lor Argomulyo Sedayu Bantul, Slamet Riyanto. Khususnya tanaman berkhasiat obat yang telah ditanam di pekarangan rumahnya, antara lain ada karet kebo, kapulaga, daun Afrika, laos, jahe dan belimbing wuluh.

Bapak dua anak yang akrab disapa Antok ini meyakini khasiat dari tanaman obat, misalnya dengan membaca berbagai literatur. Ada pula hasil getok tular. Jenis tanaman karet kebo, sebutnya, termasuk yang memiliki khasiat kesehatan.

"Manfaat atau khasiat dari tanaman karet kebo terutama bagian daunnya. Ciri khas daun karet kebo, misalnya memiliki warna hijau keunguan," ungkap Antok, Jumat (18/8/2023).

Adapun khasiat dari daun karet

kebo, sebutnya, dapat sebagai musuh serangan maag. Bisa pula untuk mencegah atau menghindarkan maag. Bahkan dapat membantu memperlancar sirkulasi darah atau mencegah penyumbatan aliran darah. Bagi kaum wanita, dapat membantu memperlancar datang bulan (haid).

Sedangkan cara sederhana untuk memperoleh khasiat daun karet kebo, misalnya memanfaatkan tiga sampai lima lembar bagian daun karet kebo. Lalu dicuci bersih menggunakan air mengalir. Selanjutnya direbus menggunakan air bersih sebanyak 500 ml.

Proses perebusan tersebut sampai mendidih dan dibiarkan sekitar 10 menit. Air hasil dari perebusan disaring, dan hasilnya diminum dua sampai tiga kali dalam sehari. Dengan izin Yang Maha Kuasa, hasil rebusan daun karet kebo tersebut akan dapat membantu mencegah dan melawan beberapa gangguan kesehatan.

"Sama halnya karet kebo, kapulaga juga termasuk tanaman berkhasiat

obat. Baik digunakan secara tunggal maupun dikombinasi dengan bahan alami lain," papar Antok.

Biji kapulaga pun, lanjutnya, dapat digunakan untuk melawan maag. Caranya dapat dikombinasi bahan lain, kapulaga (3 butir), cengkih (3 butir), jinten (10 gram), temu kunci (7 gram), kayu manis (1 jari) dan lada (10 butir). Semua bahan direbus menggunakan air bersih 600 ml, sampai kira-kira tinggal 300 ml.

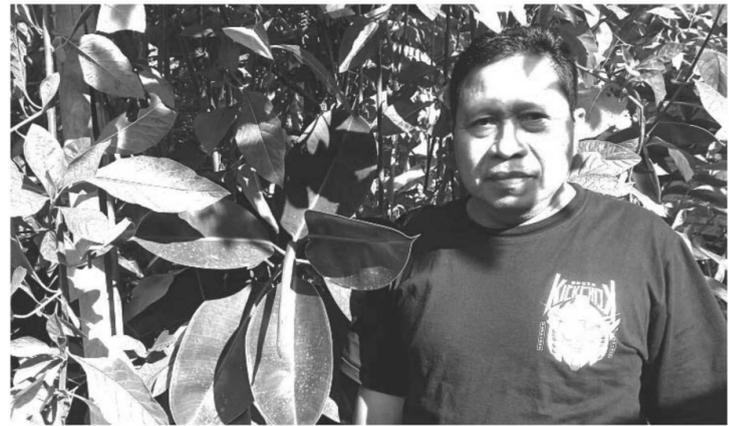
Setelah dalam keadaan hangat atau dingin lalu disaring dan diminum. Dalam sehari cukup dua kali, sekali minum 150 ml. Ramuan ini pun dapat membantu melawan sakit tenggorokan, masuk angin, perut kembung dan muntah-muntah.

Lain halnya untuk membantu melawan malaria, yaitu dapat menggunakan air dari rebusan daun afrika yang sudah dikeringkan. Setiap satu genggam daun afrika kering direbus dengan lima gelas air bersih dan disisakan sekitar dua hingga satu gelas. Bahan berkhasiat ini diminum

satu atau dua kali dalam sehari, sampai serangan malaria teratasi.

Selain itu daun Afrika dapat dijadikan musuh kolesterol jahat di alam tubuh. Sehingga diharapkan tubuh akan terhindar dari beberapa gangguan kesehatan seperti sakit jantung dan gagal ginjal.

Resepnya, yakni mengambil daun Afrika kualitas bagus lalu dicuci bersih, dirajang dan dikeringkan. Jika sudah kering, dimanfaatkan seperti membuat minuman teh biasa, cukup diseduh dengan air panas. Guna mengurangi rasa pahit, misalnya bisa dikombinasikan dengan perasan air jeruk nipis serta madu murni. (Sulistiyanto)



Antok dan tanaman karet kebo

DAUN JARAK

Pelembab Kulit Alami

UMUMNYA tanaman ini tumbuh liar di kebun, pekarangan atau pagar pembatas. Tidak banyak yang mengetahui, ternyata daun jarak banyak manfaatnya untuk kesehatan.

Hal ini karena pada daun jarak terdapat beberapa senyawa, seperti flavonoid dan ricinoleat yang memiliki sifat antiinflamasi. Juga memiliki antibakteri dan antioksidan yang dapat membantu meningkatkan daya tahan tubuh. Dapat membantu meredakan peradangan dalam tubuh, dan mungkin bermanfaat untuk pengobatan. Juga bermanfaat untuk meredakan sakit gigi, sembelit, perut kembung, demam, sariawan dan lain sebagainya.

Mengatasi perut kembung, mengonsumsi daun jarak bisa juga membantu mengatasi perut kembung. Caranya, oleskan atau tempelkan daun jarak pada bagian perut yang terasa kembung. Ambil beberapa lembar daun jarak, cuci bersih dan oleskan sedikit minyak kayu putih langsung oleskan atau tempel pada perut. Biarkan semalam, atau selama tidur sampai kembung mereda.

Mengobati sembelit, kondisi ini terjadi karena seseorang mengalami kesulitan saat Buang Air Besar (BAB), daun jarak dipercaya dapat mengatasi hal itu. Daun jarak juga dikenal sebagai pencahar alami, dapat melancarkan buang air besar. Caranya, ambil daun jarak yang masih segar, cuci bersih kemudian kukus sampai masak. Daun jarak bisa dimakan langsung sebagai lalapan, atau dicampur makanan yang lain. Bisa juga direbus sampai matang, dan minum selagi hangat.

Meredakan sakit gigi, sangat menderit sekali apabila terkena sakit gigi, membuat susah tidur juga aktivitas harian terganggu.

Daun jarak bisa meredakan atau



Daun jarak

mengurangi penderitaan, ketika mengalami sakit gigi. Caranya, ambil daun jarak secukupnya dan teteskan getah dari tangkai daun ke bagian gigi yang sakit. Tidak lama sakit gigi akan menjadi reda, badan segar kembali enak untuk beraktivitas.

Menyembuhkan sariawan, adanya senyawa antiinflamasi pada getah daun jarak bisa untuk menyembuhkan sariawan. Caranya, ambil beberapa lembar daun jarak dan batangnya. Kemudian remas-remas hingga keluar getahnya, kemudian teteskan pada bagian yang terkena sariawan. Lakukan sampai sariawan hilang, dan rasa perih pun lenyap.

Meredakan pembengkakan, daun jarak juga dapat digunakan untuk meredakan pembengkakan pada tubuh. Ambil daun jarak yang sudah cukup tua, bersihkan dan tumbuk sampai halus menjadi pasta. Tambahkan sedikit garam, dan panaskan lalu oleskan pada bagian tubuh yang bengkak. Rasa sakit bakal hilang, dan bengkak pun lenyap.

Pelembab kulit alami, asam ricinoleat merupakan salah satu asam lemak utama pada daun jarak. Kandungan ini dapat membantu meningkatkan kelembapan kulit, meningkatkan hidrasi kulit menjadi lebih baik. Dengan demikian tanda-tanda penuaan dini akan berkurang, dan kulit akan menjadi lebih sehat. (Sutopo Sgh)

Kedaulatan Rakyat

Penerus: Dr H Soemadi M Wonohito SH (1985-2008), dr H Gun Nugroho Samawi (2011-2019) **Penasihat:** Drs H M Idham Samawi. **Komisaris Utama:** Prof Dr Inajati Adrisjanti. **Direktur Utama:** M Wirnon Samawi SE MIB. **Direktur Pemasaran:** Fajar Kusumawardhani SE. **Direktur Keuangan:** Imam Satriadi SH. **Direktur Umum:** Yuriya Nugroho Samawi SE MM MSc. **Direktur Produksi:** Bakoro Jati Prabowo SSos.

Pemimpin Umum: M Wirnon 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, Mussenahada, Drs Widyo Suprayogo. **Manajer Produksi Redaksi:** Ngabdul Wakid. **Redaktur:** Dra Hj Fadmi Susitwi, Benny Kusumawan, Drs H Hudono SH, Drs Swasto Dayanto, Husein Effendi SSL, 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 Noor Rochmans. **Fotografer:** Efly Widjono Putro, Surya Adi Lesmana. **Grasis:** 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: iklankr@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)

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).

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. Wakil Kepala Perwakilan: Hariyadi Tata Raharja.

Wartawan: H Ishaq Zubaedi Raqib, Syaifulah Hadmar, Muchlis Ibrahim, Rini Suryati, Ida Lumongga Ritonga.

Samarang: Jalan Lamparsari 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: Muslikah. Wakil: Asrul Sani.

Gunungkidul: Jalan Sri Tanjung No 4 Purwosari, Wonosari, Telp (0274) 393562. Kepala Perwakilan: Drs Guno Indarjo, Wakil: Wuragil Dedy TP