

JADI PILIHAN LOKASI ACARA Keberadaan Embung Dongkrak UMKM

BAGI KICAU MANIA Cinta bukan Tersebab Harga

BERBAGAI pihak menggelar Syawalan dengan pilihan tempat cukup beragam. Beberapa tempat di kawasan pedesaan dengan nuansa alami pun dapat dipilih. Sebagai contoh, di kompleks Embung Gagak Suro Sidomulyo Godean dan Sendang Sombomerti Maguwoharjo, Depok, Sleman.

Menurut salah satu pengelola Embung Gagak Suro, Joko Uripto, keberadaan embung tersebut memberi banyak manfaat. Tak hanya mendukung irigasi areal persawahan, kolam ikan maupun mencegah kekeringan sumur-sumur ketika kemarau panjang. Berbagai kegiatan pun cocok digelar di pinggir Embung Gagak Suro.

"Selain kegiatan mancing bareng yang diprakarsai beberapa pihak, pinggir embung dapat juga digunakan untuk menggelar aneka kegiatan seperti syawalan, finish funbike, syuting film dan pentas seni budaya," ungkap Joko, Jumat (26/4/2024). Suatu disyukuri pula, sebut Joko, kegiatan bergengsi Ngayogjazz 2023 lalu, panggung utamanya berada di pinggir Embung Gagak Suro. Rangkaian event tahunan tersebut ada pula gelar UMKM dari warga serta edukasi berbagai hal penting seperti pengolahan sampah.

Sedangkan syuting film di kawasan Embung Gagak Suro, yakni terkait sosialisasi Pilkada serentak 2024 dengan sutradara kondang, Garin Nugroho. Selain itu, syuting film dilaksanakan pula di kompleks pasar tradisional, yakni Pasar Bibis yang tak jauh dari Embung Gagak Suro. Adapun pihak yang sudah menggelar syawalan di pinggir barat embung setempat, misalnya alumni SMP Muhammadiyah 2 Godean dan Kelompok Wanita Tani (KWT) Gancangan VII Sidomulyo.

"Panitia Syawalan maupun kegiatan lain di kompleks embung, bisa pula memesan konsumsi di tim Angkringan Embung Gagak Suro. Tim angkringan



KR-Sulistyanto

Embung menjadi salah satu lokasi pilihan untuk menyelenggarakan acara yang itu berdampak positif terhadap geliat UMKM sekitar.

siap menyediakan aneka makanan ringan maupun berat khas pedesaan," papar Joko.

Terpisah, Carik yang juga Plt Lurah Maguwoharjo Sleman, Heri Santoso menjelaskan, salah satu tempat di Maguwoharjo yang cocok dijadikan tempat Syawalan, yaitu kompleks Sendang Sombomerti yang dilengkapi pula tempat pertemuan, kolam renang dan lapak-lapak kuliner. Sebagai pengelolanya, yakni Kelompok Sadar Wisata (Pokdarwis) Sendang Sombomerti.

Pokdarwis tersebut berkolaborasi pula dengan Kelompok Pembudidaya Ikan (Pokdakan) Mina 21 dengan kolam-kolam ikan air tawar berdekatan dengan Sendang Sombomerti. Tak jarang, kelompok-kelompok yang menggelar Syawalan di kawasan bernuansa alami tersebut, ada rangkaian mancing bersama di kolam pemancingan.

Jenis ikan di kolam pemancingan terutama yang dibudidayakan anggota Mina 21, seperti nila, bawal dan patin. Artinya pula, usai Syawalan bisa

membawa pulang ikan. Bahkan, ikan-ikan bisa ditambah dengan membeli ikan konsumsi di Pasar Ikan Mina 21, sehingga rangkaian Syawalan kian berkesan.

"Konsumsinya dapat pula memesan di Pokdakan Mina 21 maupun Pokdarwis Sendang Sombomerti seperti masakan aneka jenis ikan air tawar. Sedangkan makanan ringan khas pedesaan dan alami, misalnya ubi, pisang, jagung dan kacang tanah rebus," papar Heri.

Heri yang Ketua Gapokdakan Ngupaya Mina tingkat Kapanewon Depok Sleman menambahkan, perwakilan Gapokdakan Ngupaya Mina pernah menggelar pertemuan dan syawalan di kompleks Sendang Sombomerti. Acara ini menghadirkan sejumlah narasumber, antara lain Kepala Jawatan Kemakmuran Kapanewon Depok, Isti Fajaroh. Materinya, antara lain seputar pemanfaatan potensi perikanan, pertanian, peternakan maupun destinasi wisata di pedesaan, sehingga kian mendukung roda perekonomian warga.

(Sulistyanto)

BEBERAPA jenis burung ocehan maupun anggungan pernah booming, sehingga harga di pasaran dibanderol tinggi. Namun, dalam perjalanannya, mengalami penurunan jumlah penggemar alias tak booming.

Sebagai contoh ocehan jenis lovebird dan anggungan jenis puter pelung. Meski demikian, penggemar sejati satwa klangenan tersebut masih dapat ditemukan di berbagai tempat dan merawat sebaik mungkin satwa-satwa kesayangannya. Khususnya penggemar lovebird, ada yang tergabung dalam Komunitas Moro Gantangan (Morgan).

Anggota Morgan yang masih aktif ada 44 orang, dan belum lama ini menggelar syawalan di rumahnya sekretaris Morgan, Agung Widiyatmoko di kawasan Margoluwih Sleman. Komunitas ini berdiri sejak 2017 silam, setiap bulan sekali ada agenda pertemuan dan setahun sekali menggelar Syawalan.

"Tempat tinggalnya anggota Morgan paling banyak di Sleman dan Bantul, seperti di Seyegan, Moyudan, Minggir, Godean dan Sedayu," ungkap Agung, Jumat (26/4/2024).

Sebagian pengurus dan anggota Morgan, lanjutnya, masih mempunyai lovebird-lovebird kelas lomba. Sehingga secara berkala biasa ikut latihan bersama (latber) dan lomba lovebird yang digelar berbagai pihak. Lokasi gantangan yang biasa melaksanakan lomba maupun latber ocehan dan ada kelas lovebird, misalnya di gantangan Balecatuur, Pasar Sleman, Kronggahan, Jambangan dan Pasar Kowen.

Menurutnya, Ketua Morgan Eris Budiharto juga rutin memberi semangat kepada pemilih lovebird untuk terus merawat sebaik mungkin lovebird-lovebird yang dimiliki. Pasalnya, lovebird kualitas lomba masih tetap dihargai tinggi, apalagi sudah biasa juara dalam latber maupun lomba.

"Selain itu, kami biasa pula sharing dengan perwakilan komunitas lovebird lain seperti Kandang Macan dan Maju Mapan. Bahkan, dengan beberapa pengurus dari Komunitas Lovebird Indonesia Korwil DIY," beber Agung.

Ia sendiri, sebutnya, saat ini masih memiliki tiga ekor lovebird kualitas lomba, yakni diberi nama Anjani, Rumi dan Criwis. Untuk saat ini, belum ada keinginan menangkarkan lovebird. Antara lain, masih menjadi freelance suatu perusahaan makanan ringan, khususnya dalam bidang promosi. Selain itu juga senang bercocoktanam cabai dan timun baby di areal sawah dekat rumahnya.

Senada dengan Agung, Herman dan Agus Susanto asal Godean Sleman juga mempunyai lovebird-lovebird kualitas lomba. Semua dirawat sebaik mungkin dan secara berkala membawa lovebird ke tempat pelaksanaan latber maupun lomba lovebird. Saat ini, keduanya juga belum ada keinginan menangkarkan lovebird. (Sulistyanto)



Penggemar lovebird

KR-Sulistyanto

EMPON-EMPON

Cegah Obesitas, Perkuat Imun

Gulma Berkhasiat Cegah Disentri

IKHTIAR mencegah berat badan berlebih atau obesitas dapat diterapkan dengan beberapa cara. Selain memanfaatkan bahan rempah-rempah/empon-empon, bisa pula dengan rutin mengonsumsi minuman berbahan susu sapi/kambing murni maupun susu UHT. Jenis minuman seperti ini bermanfaat pula membantu menjaga sistem imunitas (imun) tubuh.

Apalagi minuman susu tersebut dikombinasikan dengan gula aren. Maka akan semakin kuat dalam menjaga dan meningkatkan imun. Termasuk pula untuk menghindarkan dari obesitas, alias bisa membantu program diet penurunan berat badan.

Hal tersebut diyakini oleh Anton Prasetyo asal Wirobrajan Yogya, sehingga ia biasa minum minuman berbahan susu ditambah gula aren. Khususnya susu sapi maupun kambing murni, bahkan jenis susu UHT mempunyai kandungan protein tinggi, sehingga bisa membuat merasa kenyang lebih lama.

"Jadi, akan dapat menghindarkan dari ngemil maupun makan berlebihan. Lalu kandungan asam linoleat dalam susu mampu meningkatkan penurunan berat badan dengan mendorong pemecahan lemak dan menghambat produksi lemak berlebih," papar Pras, Kamis (18/4/2024) lalu.

Ia pun meyakini, dalam susu UHT ada kandungan vitamin seperti vitamin A yang dapat berperan mendukung kesehatan mata. Mengonsumsi minuman sehat ini secara rutin bisa mengoptimalkan penglihatan. Sedangkan kandungan kalsiumnya antara lain bagus untuk kesehatan/ kekuatan tulang, gigi serta rambut.

Selain itu adanya kandungan kalsium juga semakin mengoptimalkan sistem imun tubuh. Masih ditambah lagi gula aren maupun gula merah



KR-Sulistyanto

Cegah obesitas dengan rajin minum susu gula aren

yang juga dikenal mampu mendukung tingkat kekebalan/imunitas tubuh, sehingga diharapkan bisa sebagai beteng untuk menghindarkan dari beberapa gangguan kesehatan.

Meski harga gula aren biasa lebih mahal dibandingkan jenis gula merah biasa, namun jenis gula aren tetap banyak dicari konsumen, sebab diyakini memiliki lebih banyak keunggulan. Lebih mahalnya gula aren sebab untuk mencari nira dari pohon aren juga lebih sulit dibandingkan nira dari pohon kelapa.

"Ketika bisa rutin minum jenis minuman kombinasi susu dan gula aren, bisa juga sebagai usaha untuk menjauhkan dari anemia atau kurang darah secara alami," tandas Pras.

Masih ada manfaat penting lain, gula aren jika digunakan sebagai pemanis minuman dapat berperan mendinginkan perut. Artinya pula punya peran bagus dalam mendukung kesehatan sistem pencernaan. Sehingga selain dicampurkan pada minuman susu, bisa pula gula aren dicampurkan dengan minuman air kelapa muda. (Sulistyanto)

SEKILAS tanaman ini merupakan rumput liar yang bisa tumbuh di sembarang tempat, baik di tepi jalan, pematang sawah, kebun atau pekarangan. Masyarakat menganggap patikan kebo jenis rumput ini adalah tanaman pengganggu atau gulma, sehingga sering langsung dibabat atau dimusnahkan begitu saja. Senyampang perkembangan herbal, atau obat tradisional ternyata sudah sejak zaman dahulu jenis rumput patikan kebo ini digunakan sebagai bahan pengobatan.

Hal ini karena kandungan di dalamnya memiliki manfaat kesehatan seperti, asam askorbat (Vitamin C), betasitosterol, euphorbin, flavonoid, quercetin, saponin dan tanin. Sehyawa-senyawa ini memiliki peran masing-masing yakni, sebagai antioksidan, antibakteri, antiinflamasi dan lain sebagainya.

Mengatasi asma dan gangguan pernapasan, mengonsumsi daun rumput patikan kebo dapat membantu mengatasi asma dan gejala gangguan pernapasan. Kandungan antiastatik di dalamnya, bisa memberikan efek rileks dalam saluran pernapasan terutama bagi penderita bronkitis, batuk kritis serta radang tenggorokan. Caranya, ambil beberapa lembar daun patikan kebo, cuci bersih dan rebus dengan air sampai mendidih. Diamkan sampai hangat-hangat suam-suam kuku, kemudian saring dan minum pagi atau sore hari.

Mempercepat penyembuhan luka, daun patikan kebo dapat juga untuk membantu mengatasi iritasi pada permukaan kulit. Hal ini adanya kandungan flavonoid, yang bisa meredakan radang iritasi. Flavonoid juga mampu mempercepat proses penyembuhan luka dengan

merangsang lebih banyak aliran darah kaya oksigen dan nutrisi ke kulit. Dampaknya, membuat tubuh lebih cepat menumbuhkan sel-sel baru, sehingga luka akan cepat sembuh.

Mengatasi diare, mengonsumsi daun patikan kebo dapat juga membantu mengatasi diare. Kandungan quercetin di dalamnya, dapat meredakan mengurangi cairan di feses dan mengendorkan pergerakan usus. Disamping itu kandungan asam caffeic dan epicatechin 3-galiate yang memiliki sifat antimikroba, dapat membunuh bakteri penyebab diare.

Menetralkan racun gigitan ular, apabila terkena gigitan ular dan sulit untuk bergerak akibat tubuh membengkak, daun patikan kebo salah satu solusinya. Kandungan antiradang di dalamnya berpotensi untuk menetralkan racun gigitan ular, juga sering digunakan sebagai obat penawar bisa ular.

Memperbanyak ASI, bagi ibu-ibu yang sedang menyusui ternyata daun patikan kebo dapat membantu memperbanyak produksi ASI. Hal ini karena dapat meningkatkan produksi hormon prolaktin di dalam tubuh, dimana hormon ini bertanggungjawab untuk merangsang atau menstimulasi produksi ASI. (Sutopo Sgh)



Rumput patikan kebo

KR-Sutopo Sgh

Kedaulatan Rakyat

SIUUP (Surat Izin Usaha Penerbitan Pers) No. 127/SK/MENPEN/SIUUP/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 Wirnon 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 Wirnon Samawi SE MIB. **General Manager:** H Yoeke Indra Agung Laksono, SE. **Pemimpin Redaksi/Penganggung Jawab:** Drs H Octo Lampioto 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 Sustiwi, 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 SSoS, Drs Mukti Haryadi, Retno Wulandari SSoS, H M Sobirin, Linggar Sumukti, Daryanto Widagdo, Latief Noor Rochmans. **Fotografer:** Efly Widjono Putro, Surya Adi Lesmana. **Gratis:** 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, 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)

Alamat Perencanaan: Jalan RayaYogya - Solo Km 11 Sleman Yogyakarta 55573, Telp (0274) - 496549 dan (0274) - 496449. Isi di luar tanggungjawab perancangan

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