PENGELOLAAN PASAR TRADISIONAL

Harus Sehat Managemen dan Berkarakter

PASAR tradisional saat ini masih menjadi 'jujugan' masyarakat, meski disana-sini muncul pasar modern. Meski stigma pasar tradisional kumuh, dagangan tidak sehat, pelayanan tidak maksimal, namun punya kelebihan dibanding pasar modern.

"Terjadi interaktif antara pedagang dan pembeli, harga bisa tawar-menawar sesuai kesepakatan, bahkan terjalin hubungan sosial karena saling mengenal," ujar Catur Akhyati ST dari Puskesmas Moyudan ketika sosialisasi tentang pasar sehat, pada pedagang Pasar Jomblang, Gamplong, Sumberrahayu, Moyudan, Sleman, Kamis (25/7-2024). Hadir dalam acara tersebut Ulu-ulu Kalurahan Sumberrahayu, H. Pangestu Priatna, Ketua Paguyuban Sulastri dan pengurus BUMKal Rahayu selaku pengelola pasar Jomblang.

Menurut Catur Akhyati, untuk menghilangkan stigma pasar tradisional kurang memadai, melalui paguyuban yang ada bisa bersama-sama mewujudkan pasar yang sehat baik managemen maupun karakter. Paguyuban pasar bersama pedagang dapat mengatur barang dagangan sesuai 'zonase' atau blok dalam satu los, sehingga memudahkan pembeli atau pengunjung yang masuk pasar. Untuk menjaga kebersihan, usahakan masing-masing los menyediakan tempat sampah.

KR- Sutopo Sgh

Catur Akhyati (paling kanan) didampingi Ketua Paguyuban Pasar Jomblang Sulastri dan H Pangestu Priatna (paling kiri) dalam sosialisasi pasar sehat.

Pasar tradisional harus menyediakan sarana dan prasarana tempat cuci tangan, musala dan mandi cuci kakus (MCK) serta tempat pembuangan sampah permanen (TPSP).

"Khusus pengelolaan sampah, paguyuban bisa memilah dan memilih sesuai jenisnya serta kerjasama dengan pihak luar. Misalnya, sampah plastik dan kertas yang bisa didaur ulang dijual ke pengepul. Uang nya masuk kas, untuk kegiatan," tambah Catur Akhyati.

Sedangkan pengelompokan barang dagangan, atau zonase dalam satu los jangan sampai terjadi 'tumpang tindhih' antara bahan makanan masak 'ratengan' bersebelahan dengan bahan mentah. Selain membuat aroma kurang sedap, juga faktor kesehatan sulit terjaga.

Dikelola BUMKal

Ulu-ulu Kalurahan Sumberrahayu H Pangestu Priatna mengatakan, saat ini Pasar Jomblang yang merupakan salah satu pasar tradisional di Kabupaten Sleman dikelola oleh Badan Usaha Milik Kalurahan (BUMKal) Rahayu, Kalurahan Sumberrahayu, Moyudan, Sleman. Data di Dinas Pemberdayaan Masyarakat dan Kalurahan (PMK) Kabupaten Sleman, saat ini ada 38 pasar tradisional di bawah pembinaannya. Umumnya dikelola pemerintah kalurahan, dan sebagian Badan Usaha Milik Kalurahan (BUMKal) yang ada.

"Ada 2 pasar di Sumberrahayu yakni Pasar Kembangan dan Pasar Jomblang, kedua nya potensial untuk dikembangkan dan menjadi aset penambah pendapatan asli desa (PADes)," ujarnya.

Adapun hasil yang bisa dikelola adalah, pendapatan parkir, retribusi pedagang setiap hari pasaran Pon dan Kliwon, serta sewa los dan kios setiap tahunnya.

Ada kurang lebih 60 orang pedagang, baik tetap maupun musiman yang menggelar barang dagangan di Pasar Jomblang. Pedagang berasal dari wilayah Kabupaten Bantul, Kulonprogo, Sleman dan Ngluwar, Magelang, Jawa Tengah serta Kota Yogyakarta. Sedangkan jenis barang dagangannya adalah, sayuran, peralatan dapur dan rumah tangga, sandang seperti lurik, kain dan pakaian jadi. Jajanan tradisional (jadul) seperti, bothok manding, cemplon, pecel kembang turi, lemet, kendho urang, jadah bacem, slondok, jenang Jawa, bubur lodeh, gudeg areh dan lain sebagainya.

Karena letaknya yang bersebelahan dengan destinasi wisata Gamplong Studio Alam, masuk kawasan Desa Wisata Gamplong dengan hasil unggulan kerajinan anyaman dari Alat Tenun Bukan Mesin (ATBM) seperti setagen, lurik, tas dan kerajinan cenderamata, membuat Pasar Jomblang selalu ramai pengunjung terutama Sabtu dan Minggu serta hari libur pemerintah, liburan sekolah. **(Sutopo Sgh).**

Kambing Hias Dijadikan Doorprize

SETELAH familiar dengan sebutan kambing pedaging, kambing ñperah (susu), kambing lomba dan sebutan spesifik lain, kini dunia perkambngian mulai semarak oleh keberadaan kambing hias. Apalagi sejumlah lokasi peternakan kambing, ada pula yang menangkarkan kambing-kambing hias.

Hal tersebut seperti diungkap salah satu kru peternakan kambing di kawasan Tlogoadi Sleman, Teguh G, Jumat (26/7/2024). Di peternakan ini jenis kambing hiasnya terutama *nigerian dwarf* yang awalnya berasal dari Afrika Barat, lalu bisa ditangkarkan di berbagai belahan dunia. Bahkan bisa dikawinsilangkan dengan kambing kacang asal Indonesia.

ìKalau masih murni *nigerian dwarf* harganya masih tinggi, tapi kalau sudah disilangkan dengan kambing kacang seperti yang berasal dari Jawa Barat, harga bisa lebih terjangkau,î ungkap Teguh.

Jika model kawin silang, sebutnya, *nigerian dwarf* yang jantan dan kambing kacang asal Jawa Barat yang betina. Dipilihnya kambing kacang Jawa Barat, antara lain punya postur tubuh serta daun telinga lebih kecil dibanding kacang yang banyak berada di DIY serta Jawa Tengah.

Ketika kambing hasil kawin silang postur lebih kecil atau kerdil harga bisa lebih bagus. Apalagi jika kombinasi warna-warna bulu pada kambing indah dipandang serta ada lebih dari dua warna. Maka, kualitas kambing hias akan lebih baik. Penggemar kambing hias pun banyak yang ingin bisa membeli.

Rata-rata umur dua bulan, anakan hasil kawin silang kambing nigerian dwarf dan kacang sudah disapih dari indukannya. Pada umur dua bulan hingga 10 bulan biasa tampil lucu dan unik. Cocok pula ditempatkan kebun binatang maupun di lokasi destinasi wisata. Namun, ketika umurnya sudah lebih 10 bulan terutama yang jantan dapat dijadikan sebagai kambing pedaging.

Jika digunakan sebagai hadiah ataupun doorprize suatu kegiatan/lomba olahraga cocok pula. Apalagi lomba yang model kelompok seperti voli, futsal dan sepak bola. Tak jauh beda dengan entok, kambing tersebut juga dapat disembelih lalu dagingnya dapat dimasak seperti sate dan tongseng.

ìLemak ataupun gajih pada kambing hias hasil silangan nigerian dwarf dan kacang sangat minim. Berbeda dengan lemak pada domba maupun kambing jenis lain, sebab kami juga pernah menyembelih sendiri,î papar Teguh.

Ditambahkan, pakan rutin untuk kambing hias sama dengan kambing-kambing jenis lain seperti PE, sapera dan anglo. Di tempatnya, pakan diberikan pada pagi dan sore hari. Tahap pertama, komboran wujud ampas tahu dan konsentrat. Setelah habis diberi hijauan (ramban) yang sudah dicacah. Pada sore hari juga diawali dengan pakan komboran lalu hijauan.

(Sulistyanto)

KR-Sulistyanto

Anakan kambing hias, hasil kawin silang nigerian dwarf dan kacang.

EMPON-EMPON

Cabe Puyang Cegah Dampak Cuaca Ekstrem

SUHU dingin pada puncak musim kemarau dapat memicu menurunnya imunitas tubuh pada bayi. Ketika imunnya turun, bayi dapat berpeluang terserang gangguan kesehatan seperti batuk dan pilek.

Salah satu ikhtiar mengatasinya, jika nutrisi bayi masih banyak dari air susu ibu (ASI), ibu dari bayi dapat rutin minum jamu tradisional. Seperti diungkap salah satu peracik jamu tradisional di Kadipiro Kasihan Bantul, Tri Mulyani, jenis jamunya, yakni cabe puyang. Lalu untuk meningkatkan produksi dan mempelancar ASI jenis jamu uyup-uyup.

"Tapi untuk jamu cabe puyang, bahan cabe Jawanya dikurangi. Berbeda dengan bapak-bapak untuk melawan pegal-pegal, capek-capek hingga flu jumlah cabe Jawanya maksimal tidak apa-apa," ungkap Tri, Kamis (25/7/2024).

Khususnya bagi ibu-ibu yang menyusui bayi, lanjut Tri, biasa pula memesan jamu cabe puyang ditambah madu murni dan telur ayam kampung. Perpaduan bahan-bahan bermanfaat bagi kesehatan tersebut selain dapat membantu mempercepat sembuhnya gangguan kesehatan termasuk pada bayi yang belum disapih minum ASI juga untuk menjaga imun tubuh.

Jika jamu cabe puyang plus madu dan telur yang memesan bapak-bapak, biasanya jenis telur bebek. Namun, ada pula yang memilih telur ayam kampung. Bahkan ada yang memesan untuk ditambah dua butir telur ayam kampung. Manfaat kesehatan dari telurnya saja pun cukup banyak, sebab punya banyak kandungan nutrisi dibutuhkan tubuh. Termasuk pula bisa berperan menjaga dan meningkatkan imun tubuh.

Adapun bahan-bahan untuk membuat jamu cabe puyang, antara lain ada cabe Jawa, lempuyang, kunyit, kapulaga, serai, jahe, cengkih dan kencur. Bahan wujud kunyit di tempatnya, melalui tahapan dicuci, direbus sampai empuk, dicuci lagi dan digiling. Jadi, tak menggunakan kunyit mentah lalu digiling.

Sedangkan kencur dan jahe setelah dicuci, direbus lalu diblender. Lain halnya dengan cengkih, kapulaga dan kayu manis sebagai bahan tambahan atau bumbu bisa cukup ditumbuk kasar lalu diblender sampai halus. Lalu untuk jamu jenis uyup-uyup, selain ada beberapa empon-empon, ada pula tambahan daun serai, daun jeruk purut, bawang merah, dan jeruk lemon.

KR-Sulistyanto

Bahan untuk membuat jamu cabe puyang.

"Air untuk jamu uyup-uyup menggunakan santan matang. Di tempat kami untuk memasak santan dan merebus bahan jamu menggunakan bahan bakar arang. Selain panasnya bisa merata, cita rasa yang direbus ataupun dimasak bisa lebih sedap," terangnya.

Ditambahkan Tri, jenis jamu pahitan yang disediakan di tempatnya juga selalu ada pemesan/pembeli. Bahan baku yang digunakan untuk pahitan, antara lain ada daun sambiloto, asam jawa, brotowali, temulawak, dan lempuyang. Ketika bisa rutin mengkonsumsi, jamu pahitan akan memperoleh manfaat kesehatan seperti untuk mengatasi gatal-gatal, kolesterol tinggi, bau badan, pusing-pusing dan perut kembung. **(Sulistyanto)**

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 Adrisijanti. **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.

Pemimpin Umum: M Wirmon Samawi SE MIB. **General Manager :** H Yoeke Indra Agung Laksana, SE. **Pemimpin Redaksi/Penanggung Jawab:** Drs H Octo Lampito MPd. **Wakil Pemimpin Redaksi:** Drs H Ahmad Luthfie MA. Dr Ronny Sugiantoro SPd, SE, MM. **Redaktur Pelaksana:** Primaswolo Sudjono SPt, Joko Budhiarto, Mussahada, Drs Widyo Suprayogi. **Manajer Produksi Redaksi:** Ngabdul Wakid. **Redaktur:** 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:** Effy 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, 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 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, 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 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

- Wartawan KR tidak menerima imbalan terkait dengan pemberitaan -
W artawan KR dilengkapi kartu pers/surat tugas.

Pare Luruhkan Kolesterol

TANAMAN merambat ini mudah dibudidayakan, umumya petani menanam di kebun, pekarangan atau di pematang sawah. Buahnya yang menggelantung bulat panjang, bisa sebagai tanaman hias mempercantik halaman atau untuk dimasak menjadi bahan sayuran. Umumnya pare dikonsumsi sebagai ssyur tumis, urap atau pelengkap siomay. Ada jenis pare ula dan pare ayam, rasanya pahit. Namun dibalik rasa pahit, buah pare ternyata banyak khasiatnya untuk kesehatan.

Dalam 'Serat Jampi Jawi' tinggalan leluhur yang berisi hampir 261 resep Jamu Jawa, salah satunya menyebut pare dan manfaatnya untuk kesehatan. Pare mengandung nutrisi yang berkhasiat untuk kesehatan, seperti serat, Vitamin A, C, asam folat, kalium, natrium, zink dan zat besi.

Menurunkan kadar kolesterol, mengonsumsi pare dapat membantu menurunkan kadar kolesterol tinggi. Sebagaimana diketahui kolesterol disebabkan oleh plak lemak yang bertumpuk, saat lemak tinggi jantung terpaksa bekerja lebih keras untuk memompa darah. Sehingga, mudah memicu terjadinya risiko penyakit jantung. Nutrisi yang terkandung dalam pare, dapat membantu mengurangi kadar kolesterol jahat (LDL) dalam tubuh, dan meningkat kan kadar kolesterol baik (HDL) yang dapat menjaga kesehatan jantung secara menyeluruh.

Menjaga kesehatan mata, kandungan senyawa flavonoid di dalamnya seperti a-karoten, b-karoten, lutein dan zexanthin dapat membantu meningkatkan kesehatan mata. Disamping itu juga dapat menjaga risiko katarak dan glaukoma yang disebabkan komplikasi diabetes. Kandungan gizi di dalamnya, dapat meningkatkan fungsi penglihatan terutama di malam hari akibat rabun senja serta memperlambat degenerasi makula.

Mengendalikan gula darah, kandungan magnesium di dalamnya berfungsi untuk meningkatkan kerja hormon insulin. Seperti diketahui, insulin bekerja mengatur kadar gula darah. Disamping itu pare, dapat mencegah penumpukan glukosa dalam darah, dan memindahkan ke hati, otot dan jaringan lemak.

Mencegah sembelit, kandungan serat di dalamnya dapat membantu menjaga pencernaan yang sehat dengan mencegah sembelit. Serat berperan menjaga tekstur feses tetap lunak, bisa melewati usus dan keluar dari tubuh dengan mudah.

Mencegah asma, mengonsumsi pare yang memiliki sifat antihistamin, antiinflamasi dan antivirus dapat mencegah penyakit pernafasan umum seperti batuk, flu dan pilek.

(Sutopo Sgh).

KR-Sutopo Sgh

Tanaman pare dengan buah yang menggelantung banyak khasiatnya untuk kesehatan.