

Bekatul sebagai Pakan Bakteri

BEKATUL ternyata punya banyak manfaat. Sebagai bahan pangan, kandungan nutrisi bekatul sangat lengkap. Terutama karbohidrat, bekatul kaya akan karbohidrat mencapai 51—55 gr/100 gramnya. Bekatul juga mengandung protein, lemak, asam lemak esensial, serat, vitamin E kompleks, serta vitamin B kompleks.

Selain itu, juga mengandung mineral-mineral yang bermanfaat seperti kalsium (Ca), Magnesium (Mg), Phosphor (P), Mangan (Mn), Zat Besi (Fe), Kalium (K), Seng (Zn), dan sebagainya.

Bekatul juga menjadi bahan yang seolah wajib pada proses pembuatan pupuk organik melalui proses pengomposan. Pengomposan merupakan proses dekomposisi biologis yang bertujuan mempercepat penguraian bahan-bahan organik dalam kondisi yang terkontrol. Pengomposan yang dilakukan dengan tepat dapat menghancurkan organisme patogen, menghancurkan biji dan gulma.

Dalam proses pengomposan melibatkan mikroorganisme bermanfaat seperti *Lactobacillus*, *Rhizopus*, *Anona*, dan *Saccaromyces*. Dalam kegiatannya sebagai organisme pengurai, bakteri-bakteri tersebut membutuhkan makanan bakteri dibutuhkan

untuk mempertahankan kelangsungan hidup dan berkembang biak.

Kualitas hasil pengomposan tergantung pada kualitas dan jumlah bakteri pengurai yang ada. Semakin banyak bakteri pengurai, semakin baik kualitas kompos tersebut. Kualitas perkembangbiakan bakteri selain faktor lingkungan juga dipengaruhi oleh sumber makanan yang tersedia.

Semakin baik kualitas sumber makanan, semakin baik pula perkembangbiakan serta jumlah bakteri yang tersedia.

Proses terbentuk dan berkembangnya bakteri pada proses pengomposan., sangat dipengaruhi ketersediaan karbohidrat yang tinggi serta protein nabati pada

bahan=bahan yang akan diurai. Dan itu terdapat pada bekatul.

Penambahan bekatul pada pembuatan pupuk kompos secara tidak langsung berpengaruh positif terhadap kualitas kompos yang dihasilkan. Dengan demikian, fungsi dan manfaat bekatul pada pengomposan adalah sebagai sumber makanan bakteri dan sebagai bahan tambahan untuk menghasilkan kompos yang berkualitas.

Selain menjadi sumber pangan bagi bakteri, kandungan yang terdapat pada bekatul berguna membantu pertumbuhan tanaman. (Dar)



Proses pembuatan kompos

KR-Dok

Bawang Putih Pembasmi Hama Kutu Putih

KUTU putih merupakan hama pemakan getah tanaman. Hama yang satu ini memiliki tubuh yang licin dan sulit dibasmi. Mereka hidup di iklim yang hangat dan lembap. Mengeluarkan cairan lengket yang dapat mengganggu tanaman.

Meski demikian, bukan berarti kutu putih tak bisa dibasmi. Membasmi kutu putih. Bisa dengan larutan khusus berbahan alami untuk membasmi kutu putih. Caranya dengan menghaluskan satu siung bawang putih, satu siung bawang

bombay, dan satu sendok teh cabai rawit sampai berbentuk pasta.

Kemudian larutkan dengan satu liter air dan diamkan selama satu jam. Setelah itu, saring dan campurkan dengan satu sendok makan sabun cuci piring. Lalu semprotkan,. (Dar)

Menghidupkan Kembali Tradisi Komunikasi Kentongan

SERUAN Bupati Sleman Dra Hj Kustini Sri Purnomo agar warga meningkatkan kewaspadaan jaga keamanan lingkungan, seperti menggalakkan program jaga warga mendapat sambutan positif.

"Disamping kegiatan positif, masalah keamanan lingkungan sudah sewajarnya dilakukan warga setempat," tutur Dukuh Gamplong 4 Sumberbahayu Moyudan Sleman, Danang Sutarto, Kamis (26/1).

Bermula adanya pertemuan Kelompok Kerja Lembaga Pemberdayaan Masyarakat Kalurahan (KKLPMKal) Padukuhan Gamplong 4 di rumah Ketua RW 09 Kriswandi, beberapa program disepakati untuk kemajuan pembangunan, keamanan lingkungan, budaya dan peningkatan kesejahteraan masyarakat.

Menurut Ketua KKLPMKal Gamplong 4 Tri Wahyu Widayat, meski saat ini sudah era digital, penggunaan media sosial telah memasyarakat tetapi warga ingin kembali ke alam

yakni pengadaan kentongan yang bisa mendukung kegiatan keamanan lingkungan.

"Masih banyak pohon bambu sebagai bahan pembuatan kentongan, sehingga cukup sumber daya alam yang ada kita manfaatkan," ujarnya.

Dalam pertemuan tersebut juga disepakati, masing-masing kepala keluarga(KK) ada sebuah kentongan bambu siap dibunyikan terutama pada malam hari. Bagi yang sudah punya kentongan dari kayu tidak masalah, yang penting tiap rumah tersedia.

Padukuhan Gamplong 4 terdiri 200 kepala keluarga (KK) atau kurang lebih 500 jiwa penduduk, luas wilayah sekitar 12 hektar. Kondisi lingkungan telah ramai, padat penduduk, listrik PLN sudah masuk sejak era Listrik Masuk Desa membuat tiap sudut pekarangan, kebun, jalan padukuhan terang benderang. Terbagi 6 Rukun Tetangga (RT) dan 2 Rukun Wilayah (RW), masuk kategori desa wisata kerajinan Alat Tenun Bukan Mesin (ATBM) termasuk taat membayar pajak PBB setiap tahunnya.

Kendati demikian, keaman lingkungan tetap harus ditingkatkan oleh warga. "Pendukung Kalurahan Sumberbahayu sebagai rintisan desa budaya, penggunaan kentongan sangat luwes di masyarakat," ujar Tri Wahyu Widayat lagi.

Bisa sebagai alat komunikasi langsung antar



KR-Sutopo Sgh

Warga Gamplong 4 gotong royong membuat kentongan bambu

warga, dalam menjaga keamanan lingkungan. Konon bunyi kentongan ada beberapa kode keamanan, misalnya dipukul 2 kali berturut-turut pertanda ada orang yang mencurigakan di sekitar rumah. Kalau 3 kali berturut-turut tandanya, ada pelaku kejahatan tertangkap, sedangkan daramuluk pertanda keadaan sudah aman.

Lain lagi kalau bunyi kentongan 'titir' terus-terusan, pertanda sebagai tanda bahaya, kebakaran, banjir, gempa bumi, bencana atau musibah yang perlu segera mendapatkan pertolongan bersama.

Ditambahkan oleh Tri Wahyu Widayat, kekompakan warga terlihat kental sekali dalam setiap kegiatan, seperti gotong royong dan lain sebagainya. Kegiatan yang telah terlaksana sebelumnya adalah syawalan bersama, peringatan hari besar nasional maupun Islam.

Untuk tahun ini akan memindahkan gubuk wilayah kelompok pertanian (wilkel), dari sisi selatan ke arah utara di lahan persawahan. Hal ini agar kegunaannya untuk pertemuan petugas Penyuluh Pertanian Lapangan (PPL) dengan petani lebih dekat, disamping keberadaannya yang sekarang sudah tidak memadai lingkungan.

(Sutopo Sgh)

EMPON-EMPON

Kantil Sehatkan Pernapasan

SELAIN berguna untuk wewangian dan keperluan tata rias, bunga kantil juga dimanfaatkan untuk pengobatan tradisional. Kandungan yang terdapat dalam tanaman kantil seperti alkaloid mikelarbina dan liriodenina berkhasiat sebagai ekspektoran dan diuretik.

Penyakit yang bisa disembuhkan dengan ramuan bunga kantil adalah radang saluran pernapasan. Radang saluran pernapasan bisa menjadi berbahaya jika tidak segera ditangani. Jika semakin parah dapat menyebabkan infeksi saluran pernapasan akut atau sering disebut ISPA.

ISPA terjadi karena infeksi yang parah pada bagian sinus, tenggorokan, saluran udara atau paru-paru. Infeksi yang terjadi lebih sering disebabkan oleh virus meski bakteri juga bisa menyebabkan kondisi ini.

Oleh karena itu melakukan pencegahan sebelum terjadi ISPA harus dilakukan sedini mungkin. Jika sudah terlihat tanda-tanda terserang radang saluran pernapasan harus segera diobati, salah satu caranya dengan



Kembang kantil

KR-Dok

menggunakan daun kembang kantil.

Caranya ambil 15 gram daun kantil, 15 gram pahap (umbi bunga lili), 5 gram kulit jeruk mandarin kering. Rebus semua bahan dalam air 500 cc, rebus sampai mendidih hingga air tersisa 200 cc. Minum air rebusan tadi selagi hangat.

Vertigo yang ditakuti banyak orang, ternyata bisa disembuhkan dengan bunga kantil. Vertigo merupakan penyakit yang menyebabkan penderitanya mengalami gangguan keseimbangan, gangguan ini disebabkan terganggunya sistem keseimbangan yang berada di dalam telinga sehingga membuat penderitanya merasa pusing.

. Lakukan secara teratur hingga rasa sakitnya hilang.

Penyakit sinusitis juga bisa diredam dengan cempaka. Penyakit sinusitis adalah penyakit yang diakibatkan oleh tersumbatnya jaringan sinus di bagian hidung oleh virus, bakteri dan jamur dalam bentuk cairan sehingga menimbulkan peradangan dan mengakibatkan infeksi.

Cara mengatasinya bisa dengan menggunakan bunga cempaka sebanyak 30 gram yang direbus dengan jahe, daun menthol dan bawang putih. Semua bahan tersebut direbus dalam air mendidih sebanyak 800 cc. Minum air rebusan dua kali sehari secara teratur. (Dar)

Cara mengobati ya bisa menggunakan an bunga kantil. Pusing pada kepala perlahan hilang dengan cara meminum air rebusan bunga cempaka putih yang sudah dikeringkan

JENIS tanaman ini tidak asing bagi petani, bisa tumbuh secara liar di kebun, pekarangan atau pematang sawah. Seiring maraknya jamu herbal, kini banyak dibudidayakan oleh Kelompok Wanita Tani (KWT), kelompok dasawisma, PKK atau petani secara mandiri sebagai tanaman obat keluarga (toga). Lempuyang mengandung senyawa antiinflamasi yang dapat mengatasi peradangan, baik akibat infeksi virus maupun bakteri termasuk proses penyembuhan luka.

Dalam 'Serat Jampi Jawi' tinggalan leluhur yang memuat hampir 261 resep 'jamu jawa' atau obat tradisional, salah satunya menyebut lempuyang dan manfaatnya untuk kesehatan tubuh.

Lempuyang atau lebih sering disebut puyang, juga dapat digunakan untuk mengatasi gejala akibat peradangan seperti, demam, nyeri dan pembengkakan di bagian tubuh. Tanaman ini juga mengandung senyawa bioaktif seperti, flavonoid, polyphenol, seponin dan alkaloid yang berfungsi untuk menjaga kesehatan tubuh.

Mengatasi rematik, atau peradangan sendi disebabkan karena sistem kekebalan tubuh menyerang jaringan sendiri. Gejala paling umum dirasakan saat mengalami rematik, rasa nyeri sendi, kaku hingga bengkak. Bila tidak segera diatasi, dapat menyebabkan gangguan pada kulit, paru-paru sampai jantung.

Melawan virus dan bakteri, lempuyang dapat juga mengatasi virus dan bakteri dalam tubuh. Hal ini karena kandungan terpenin-4-ol dapat membunuh mikroba dan bakteri jahat pada tubuh. Kecuali itu lempuyang juga memiliki sifat antiinflamasi yang berperan penting untuk menyembuhkan radang efektif mengatasi infeksi, luka dan iritasi.

Melancarkan pencernaan, susah buang air besar (BAB) umumnya terjadi konstipasi karena usus menyerap terlalu banyak air dari kotoran atau feses. Hal ini membuat feses menjadi kering, dan susah dikeluarkan dari tubuh.

Sembelit paling sering terjadi ketika kotoran atau tinja berjalan terlalu lambat pada saluran pencernaan, dan tidak dapat dikeluarkan secara efektif



Umbi Lempuyang

KR-Dok

dari rektum. Selain itu penyumbatan pada usus besar, juga bisa memperlambat atau menghentikan pergerakan tinja. Lempuyang dapat dikonsumsi untuk menambah nafsu makan, meringankan gejala disentri dan mengeluarkan gas pada perut kembung. Dengan mengonsumsi lempuyang secara rutin, maka kesehatan pencernaan akan selalu terjaga.

Menurunkan kadar gula darah, bagi penderita diabetes sangat cocok untuk mengonsumsi ekstrak lempuyang. Kandungan etanol pada lempuyang pahit, efektif menurunkan kadar gula darah.

Mengatasi gatal-gatal akibat alergi, khasiat lempuyang karena kandungan senyawa antihistamin dapat menyembuhkan rasa gatal-gatal yang disebabkan alergi.

Menambah nafsu makan, bila mengalami penurunan nafsu makan, terutama pada anak-anak mengonsumsi lempuyang sangat cocok. Konsumsi secara rutin, nafsu makan akan kembali normal. Ekstrak lempuyang juga dipercaya mengatasi cacingan pada anak, sebagai obat cacing alami.

Meredakan demam dan sakit kepala, kandungan zat zerumbone yang bersifat antiradang dan antibakteri bisa mengatasi demam akibat bakteri. Bisa lempuyang dilembutkan kemudian tempel pada kepala, hingga sakit kepala atau demam turun.

(Sutopo Sgh)

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 Adrisjianti. **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. **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 Sustiw, Dra Prabandari, Benny Kusumawan, Drs H Hudono SH, Drs Swasto Dayanto, Husein Effendi SSI, Hanik Afifiati, 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, iklankrkyk23@yahoo.com, iklankrkyk13@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, 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)