

Saatnya Generasi Milenial Urusi BUMDes

POTENSI sumber daya alam (SDA) bisa dikembangkan bagi kemajuan desa, perlu mendapatkan penanganan yang serius dari masyarakat bersama pemerintah desa atau kalurahan. Pemanfaatan potensi SDA bila dikelola secara benar, akan berdampak bagi kegiatan ekonomi produktif sebagai salah satu sumber pendapatan desa melalui Badan Usaha Milik Desa/Kalurahan (BUMDes/BUMK).

"Saatnya generasi milenial yang terampil di bidang Informasi Teknologi (IT) dilibatkan pada pembangunan desa melalui kegiatan tersebut," ujar Kepala Dinas Koperasi, Usaha Kecil dan Menengah Kabupaten Sleman, R Haris Martapa S.E, M.T ketika menutup Kelas Evaluasi Bimtek Pengembangan Kapasitas SDM Pengelola Usaha dan anggota BUMDes (PUPM) wilayah Kapanewon Moyudan di ruang Dewi Sri 2 The Atrium Hotel dan Resort, Rabu (25/5).

Menurut Haris Martapa, melalui pengelolaan BUMDes/BUMK secara profesional, desa atau kalurahan akan leluasa menggali segala potensi sumber daya alam menjadi profit untuk menambah pendapatan asli desa (PADes) atau kalurahan. Tentu saja harus melibatkan Sumber Daya Manusia (SDM) yang terampil, seiring lajunya teknologi digital dan ini banyak ditemukan pada generasi muda atau milenial.

"Berilah kesempatan generasi milenial berkiprah dengan kemampuan IT yang dimiliki, untuk pembangunan desa" tegas Haris Martapa.

Sebagai contoh Haris, menunjuk kegiatan BUMDes/BUMK Sumberrahayu yakni pengelolaan pasar desa dan penarikan rekening listrik. Nantinya, semua bentuk tagihan akan dilakukan secara online, dan kemampuan digitalisasi ada pada generasi milenial.

Artinya, peran generasi muda sangat dibutuhkan demi kemajuan desa melalui kegiatan ekonomi produktif dan kesejahteraan bersama. Dampaknya pendapatan asli desa (PADes) akan meningkat, yang nantinya dikembalikan untuk pembangunan desa setelah melalui musyawarah desa (Musdes). Begitu juga di sektor yang lain, dengan memanfaatkan kemajuan teknologi akan berimbas pada pemanfaatan potensi desa untuk kesejahteraan masyarakat.

Desa Wisata

Dalam pengelolaan BUMDes/BUMK di Kapanewon Moyudan umumnya menggali potensi sumber daya alam yang ada berbasis desa wisata dan budaya, untuk dikembangkan menjadi sumber pendapatan desa.

Dinas Koperasi, Usaha Kecil Menengah Kabupaten Sleman menjembatani dengan memberikan pendampingan kerjasama dengan Tim Universitas Mercu Buana Yogyakarta (UMBY) di antaranya Awan Santosa SE MSc dari Pusat Studi Ekonomi Kerakyatan dan Dosen UMBY, Dwi Jayanti SE MBA (Sepasar.id) dan Alfriadi Dwi Atmoko SE Akt. Msi (Sekadar.id) selama bulan Maret-Mei dengan 6 kali pertemuan.

Untuk BUMDes/BUMK Rahayu kalurahan Sumberrahayu kegiatannya adalah pengelolaan pasar desa dan penarikan rekening listrik. Sedangkan potensi yang ada di antaranya, Wisata Wana Rahayu, Pasar Kuliner Belik Sonto, Papan Santai (pantai) Cemplon, Desa Wisata Gamplong.

BUMDes Arum Kalurahan Sumberarum, dengan pengelolaan air bersih masyarakat (PAM) dan e. Waroeng. BUMDes Agung Sejahtera, Kalurahan Sumberagung, mengelola kolam perikanan. Hal ini karena hasil perikanan sangat melimpah, seperti nila, gurameh, lele dan patin. Memanfaatkan bekas balai benih ikan (BBI) Moyudan.

Dalam acara yang juga dihadiri Rukmono mewakili Panewu Moyudan, juga dibagikan sertifikat untuk semua peserta yang berjumlah 40 orang. Terpilih sebagai peserta terbaik, Sutopo Sugihartono Direktur BUMDes Rahayu Kalurahan Sumberrahayu, Moyudan, Sleman. (Sutopo Sgh)-f



Kepala Dinas Koperasi dan UKM Sleman R Haris Martapa SE MT (tengah) foto bersama peserta Bimtek.

Cara Praktis Berkebun Aquaponik



KR-Istimewa

Kebug aquaponik memadukan kolam ikan dengan tanaman sayuran.

ZAMAN sekarang, untuk berkebun tak lagi harus menyiapkan lahan luas. Dengan lahan sempit pun, kita bisa melakukan aktivitas berkebun. Salah satu metode berkebun di lahan sempit adalah dengan sistem aquaponik.

Berkebun sistem aquaponik berpotensi memberi keuntungan besar. Maka tak heran bila banyak orang ingin belajar dan mempraktikkan sistem aquaponik.

Pada dasarnya, aquaponik merupakan kombinasi antara hidroponik dengan budidaya hewan dengan air atau akuakultur. Hewan yang dimaksud dalam budidaya ini adalah ikan.

Dalam sistem aquaponik ini terjadi simbiosis mutualisme. Tanaman mendapatkan sumber makanan dari limbah kotoran ikan. Sementara itu ikan mendapat air sebagai tempat hidup dari air setelah dimurnikan oleh tanaman.

Siklus dalam proses akuakultur, ada sisa pakan yang dihasilkan ikan dalam bentuk feses yang terakumulasi di dalam air. Feses dengan kandungan nitrat dan amonia ini bersifat toksin atau beracun bagi ikan, namun sebenarnya kaya nutrisi jika dijadikan sumber hara bagi tanaman.

Pada saat nitrat telah terserap oleh tanaman sebagai bahan makanan, di wak-

tu yang sama tanaman menyuling air dari bahan berbahaya yang kemudian kembali ke kolam ikan.

Untuk mengaplikasikan sistem aquaponik, bahan yang dibutuhkan adalah beberapa komponen. Antara lain bak atau tangki pemeliharaan ikan, penangkap dan pemisahan limbah padat (sisa pakan dan feses).

Komponen lain adalah bio filter aquaponik sebagai media tumbuh bakteri nitrifikasi dan mengonversi amonia menjadi nitrat yang dapat digunakan oleh tanaman.

Bagian lain adalah subsistem hidroponik, yakni bagian dari sistem di mana tanaman tumbuh dengan menyerap kelebihan hara dari air.

Sump, titik terendah dalam sistem. Tempat air mengalir ke dan dari, yang dipompa kembali ke tangki pemeliharaan.

Jenis sayuran yang bisa dibudidayakan dalam sistem aquaponik, antara lain okra, tomat, paprika, selada, kemangi, buncis, kol, kacang polong, talas, daun bawang, ubi jalar, stroberi dan rempah bumbu dapur. Sementara itu ikan-ikan yang bisa dipelihara adalah jenis air tawar seperti ikan mas, nila, lele dan patin. (Dar)-d

EMPON-EMPON

Biji Kurma Berpotensi Kendalikan Diabetes

RASA manis menjadi pantangan besar bagi penderita diabetes. Namun ada pengecualian yang masih menjadi perdebatan, yaitu rasa manis dari madu dan kurma.

Kurma memang buah istimewa. Dapat bertahan dalam suhu tinggi hingga 50 derajat celsius dan dalam kadar garam yang ekstrem, memiliki jangka waktu kedaluwarsa hingga 1,5 tahun. Sejumlah penelitian membuktikan bahwa indeks glikemik kurma tergolong rendah hingga sedang. Ukuran kalori jika dengan indeks glikemik tergolong rendah kurang dari 55 atau sedang antara 55-70.

Terdapat beberapa jenis kurma yang beredar di pasaran mempunyai indeks glikemik sekitar 46 atau termasuk indeks glikemik rendah, namun ada pula kurma yang kering mempunyai indeks glikemik 100 sehingga perlu untuk memilih dengan baik.

Untuk memvalidasi manfaat dari kurma, di mana salah satu bagiannya adalah biji, sebuah penelitian tim mahasiswa Institut Pertanian Bogor (IPB) tahun 2019 menghasilkan temuan bahwa biji kurma bisa menjadi obat antidiabetes.

Selain berpotensi mengendalikan kadar gula darah pada penderita diabetes, selama ini ma-

sarakat memanfaatkan biji kurma sebagai pengganti kopi. Serbuk biji kurma diseduh air panas, adalah alternatif yang bagus untuk mereka yang alergi terhadap kafein.

Cara membuatnya pun sangat mudah. Pertama-tama cuci biji kurma yang hingga bersih. Lalu biarkan mengering. Selanjutnya, panggang biji kurma atau goreng tanpa minyak sampai menghitam dan mengeluarkan aroma kopi. Haluskan dengan blender. Lalu, gunakan itu sebagai bubuk kopi.

Selain itu, biji kurma juga dapat digunakan untuk tujuan kecantikan yaitu sebagai scrub. Tidak perlu membeli scrub yang mahal, cukup gunakan biji kurma dan jadikan bubuk seperti kopi. Kemudian, campur dengan madu atau gula merah dengan minyak zaitun sebelum digunakan pada wajah atau bagian tubuh. Baunya juga sangat harum dan menyegarkan.

Biji kurma menurut beberapa penelitian yang dipublikasikan HealthBenefitsTimes.com, juga mengandung berbagai nutrisi untuk tubuh. Membantu mengontrol kadar gula darah, anti virus, menjaga kesehatan kulit, membantu pertumbuhan rambut dan antioksidan. (Dar)-f



KR-Istimewa

Biji kurma

Lada Hitam Membantu Menurunkan Berat Badan

LADA HITAM selain dikenal sebagai bumbu dapur yang menyedapkan masakan, ternyata banyak manfaatnya untuk kesehatan. Salah satunya, bisa membantu menurunkan berat badan. Hal ini karena lada hitam mengandung piperin, senyawa yang membantu meningkatkan kinerja metabolisme dan mencegah penumpukan lemak pada tubuh.

Lada hitam merupakan makanan termogenik, yang membantu proses metabolisme dan membakar kalori lebih cepat, sehingga cocok untuk program diet.

Lada hitam termasuk jenis rempah-rempah yang kaya akan vitamin dan mineral, sehingga bisa membawa efek positif terhadap sistem tubuh, merangsang indera perasa dan meningkatkan metabolisme fisik dan psikologi. Mengandung banyak nutrisi penting yang dibutuhkan tubuh, seperti vitamin A, C dan K.

Mengontrol Gula Darah

Kandungan piperin yang terdapat pada lada hitam, membantu meningkatkan metabolisme gula darah sehingga berfungsi juga untuk mengontrol kondisi gula darah.

Di samping itu lada hitam juga membantu menurunkan kolesterol dalam tubuh. Kolestrol jahat pada darah yang tinggi dikaitkan risiko penyakit jantung, menjadi pemicu penyebab kematian di seluruh dunia sehingga dengan berkurangnya kolesterol dalam tubuh akan mengurangi risiko tersebut.

Lada hitam ternyata kaya akan antioksidan, berfungsi untuk menangkal radikal bebas dalam tubuh. Dalam hal ini radikal bebas berbentuk molekul tidak stabil, yang dapat merusak sel-sel dalam tubuh. Banyak penyebab terkena radikal bebas, di antaranya adalah pola makan buruk, paparan sinar matahari, polusi dan lain sebagainya. Lada hitam kaya akan antioksidan, yang bisa mengatasi radikal bebas dalam tubuh.

Meredakan Batuk

Mengonsumsi lada hitam juga dapat membantu meredakan batuk dan pilek, hal ini karena bersifat antibakteri. Caranya, minum satu sendok teh madu dicampur dengan lada hitam yang sudah dilembutkan kan atau dibuat serbuk. Disamping meredakan batuk dan pilek, juga membantu meringankan penyempitan di dada yang disebabkan polusi,



KR-Sutopo Sgh

Tanaman lada hitam di kebun milik Sulisty PA.

flu dan infeksi virus. Selain diminum, cara mengatasi batuk dan pilek yakni dengan menghirup uap dari campuran air panas, lada hitam dan minyak angin. Baik untuk pencernaan, konsumsi lada hitam secara mentah akan menghilangkan asam klorida di dalam perut dampaknya melancarkan pencernaan.

Mencegah peradangan, dengan mengonsumsi lada hitam selain mengandung piperin juga senyawa anti inflamasi termasuk minyak esensial limonene, yang dapat mencegah tubuh dari peradangan kronis. Dimana peradangan kronis dapat menjadi faktor timbulnya beberapa penyakit seperti, radang sendi, jantung, diabetes hingga kanker.

Cara mengonsumsi lada hitam, rebus dua gelas air hingga mendidih, kemudian masukkan satu sendok teh lada hitam yang sudah digiling atau dilembutkan, bisa ditambah jus dan jahe. Minumlah ramuan tersebut selagi hangat-hangat, secara rutin pagi atau sore.

Adalah Sulisty PA warga Gamplong 4, Sumberrahayu, Moyudan, Sleman memanfaatkan tanah pekarangannya untuk bertanam toga dan empon-empon, di antaranya brotowali, daun sembukan, pala, jahe, kunir, kencur, termasuk lada hitam dan lain sebagainya. Juga ada tanaman langka, seperti sawo beludru, kepel, dhuwet putih, yang kesemuanya bisa dijadikan bahan jamu herbal.

"Silakan datang pilih yang cocok untuk kesehatan, semoga bermanfaat untuk sesama, dan 'migungani tumrapping liyan' ", ujarnya di rumahnya Jumat (27/5). (Sutopo Sgh)-f

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 Adrisjanti. Direktur Utama: M Wirmon Samawi SE MIB. Direktur Pemasaran: Fajar Kusumawardhani SE. Direktur Keuangan: Imam Satriadi SH. Direktur Umum: Yurika Nugroho Samawi SE MM MSc. Direktur Produksi: Bakoro 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, Mussenahada, Drs Widyo Suprayogi. **Manajer Produksi Redaksi:** Ngabdul Wakid. **Redaktur:** Dra Hj Fadmi Susiwi, Dra Prabadari, Benny Kusumawan, Drs H Hudono SH, Drs Swasto Dayanto, Husein Effendi SSI, 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 Wijidono 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: 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 (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 Imong Dewanto (Kepala Biro), 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 Pujianto SPd, Wakil: Driyanto.

Klaten: Jalan Pandanaran Ruko No 2-3, Bendogantungan Klaten, Telp (0272) 322756. Kepala Perwakilan: Sri Warsiti.

Magelang: Jalan Achmad Yani No 133, Magelang, Telp (0293) 363552. Kepala Perwakilan: Sumiyarsih, Wakil: Drs M Thoha.

Kulonprogo: Jalan Veteran No 16, Wates, Telp (0274) 774738. Kepala Perwakilan: Suprpto, SPd, Wakil: Asrul Sani.

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