

Manfaatkan Ampas Tahu untuk Pakan Domba

SENTRA home industri pembuatan tahu bisa ditemukan di beberapa tempat. Salah satunya di kawasan Ngestiharjo Kasihan Bantul. Suatu hal disyukuri, pemanfaatan limbah pembuatan tahu tersebut cukup beragam.

Sebagai contoh, dapat dijadikan pakan untuk ternak domba, sehingga akan mengurangi pembelian pakan komporan (bekatul dan campuran bahan lain). Adapun warga setempat yang biasa memanfaatkan ampas tahu sebagai pakan domba, misalnya Jumadi.

Ya meyakini, ampas tahu memiliki kandungan nutrisi yang dibutuhkan domba, seperti protein, kalori/energi, sejumlah mineral dan vitamin. Tak kalah penting, domba-domba yang dipeliharanya senang makan ampas tahu. Ditambah lagi harganya murah dan tersedia secara kontinyu.

"Kebetulan teman saya punya usaha pembuatan tahu, saya selalu diberi jatah ampas tahu. Sudah ditaruh di ember, saya tinggal ambil dan harga sangat terjangkau," ungkap Jumadi, Rabu (25/10/2023) lalu.

Pemberian pakan ampas tahu, sebutnya, cukup pagi maupun sore hari. Artinya, ketika pagi sudah diberi ampas tahu, lalu sore hari cukup diberi rumput. Atau sebaliknya, jika pagi diberi pakan rumput, maka sore harinya



KR-Sulistiyanto

Setiap harinya, domba bisa cukup diberi pakan wujud ampas tahu dan rumput.

ampas tahu.

Duet jenis pakan alami wujud rumput dan ampas tahu tersebut, jadi pilihannya dalam memelihara domba.

Pada malam hari pun, ia bisa mengecek kompleks kandang dombanya.

Ketika melihat ada domba yang masih lapar, seperti banyak bersuara, ia biasa pula memberikan pakan. Bisa cukup stok pakan wujud ampas tahu ataupun rumput, bisa pula gabungan keduanya.

"Baik untuk penggemukan, maupun pembiakan atau breeding domba, saya merasa yakin perpaduan pakan hijauan jenis rumput dan ampas tahu sudah cukup," tandasnya.

Khusus untuk rumput, ia

banyak mencari di alam seperti areal persawahan, pinggir jalan dan di dekat saluran irigasi.

Meski mencari rumput pada musim kemarau tak semudah saat musim penghujan, namun ia tak merasa kesulitan mencari rumput.

Selain itu, baik ampas tahu maupun rumput dengan menerapkan sejumlah cara dapat diawetkan, misalnya model silase maupun fermentasi. Dengan kata lain, daya simpannya akan bisa menjadi lebih lama. Namun, ia merasa repot untuk menerapkannya.

Khusus ampas tahu, pemberian untuk domba sebaiknya tak lebih dari dua hari setelah pengambilan.

"Sebenarnya ampas tahu

dapat juga dijadikan pakan ternak lain seperti unggas, ataupun diolah menjadi beberapa jenis olahan makanan. Tapi kalau saya, hanya saya gunakan untuk pakan domba," urai Jumadi.

Sementara itu Ashadi yang juga memelihara domba di dekat tempat tinggalnya kawasan Sumberagung Jetis Bantul, memilih menggunakan limbah sayur mentah untuk pakan domba.

Tentu saja tetap rutin diberi pakan hijauan seperti beberapa jenis rumput yang banyak tumbuh di alam bebas maupun rumput odot yang ditanam sendiri di lahan khusus.

"Kebetulan istri saya punya warung makan di pasar, jadi limbah potongan aneka sayur seperti sawi, kol, seledri, bayam dan pare bisa dijadikan pakan domba," ungkapnya.

Selain itu kulit ari bawang putih maupun bawang merah juga dapat dicampurkan. Semua perlu dicuci dahulu sebelum dijadikan pakan domba.

Ketika di pasar bisa mendapatkan banyak stok limbah tersebut, biasa pula ia fermentasi dahulu. Bahan untuk fermentasi, selain limbah sayur dapat diberi tambahan dedak dan kulit kedelai.

"Dengan difermentasi daya simpannya menjadi lebih lama, selain itu domba juga lahap memakannya, mungkin juga lebih enak," jelas Ashadi. (Sulistiyanto)

Meramu Pestisida Berbahan Bawang Putih

PENGUNAAN pestisida kimia memang hasilnya lebih cepat terlihat dalam membasmi hama tanaman. Namun penggunaan bahan kimia pada tanaman pangan, berisiko meninggalkan residu zat berbahaya bagi kesehatan manusia. Sehingga upaya pengembangan dan pemanfaatan bahan nabati sebagai pembasmi hama tanaman, semakin digalakkan.

Bahan nabati yang bisa dimanfaatkan sebagai pestisida alami yang bisa menghambat pertumbuhan hama tanaman. Cara kerjanya dengan merusak perkembangan telur larva, menghambat pergantian kulit, mengganggu komunikasi serangga, menyebabkan serangga menolak makan, menghambat reproduksi serangga betina, mengusir serangga dan menghambat perkembangan patogen penyakit.

Pestisida nabati mempunyai beberapa keunggulan dan kelemahan. Lebih murah dan mudah dibuat, relatif aman terhadap lingkungan. Tidak menyebabkan keracunan pada tanaman serta menghasilkan produk pertanian yang sehat karena bebas residu pestisida kimia.

Meski begitu, pestisida nabati punya beberapa kelemahan. Daya kerjanya relatif lambat, tidak membunuh jasad sasaran secara langsung, tidak tahan terhadap sinar matahari, kurang praktis, tidak tahan disimpan, kadang harus diaplikasikan berulang-ulang.

Supaya penyemprotan pestisida nabati memberikan hasil yang baik, butiran semprot harus diarahkan ke bagian tanaman dimana jasad sasaran berada. Apabila sudah tersedia ambang kendali hama, penyemprotan pestisida nabati sebaiknya berdasarkan ambang kendali. Untuk menentukan ambang kendali, perlu dilakukan pengamatan hama setelah mungkin. Pengamatan yang tidak teliti dapat mengakibatkan hama sudah terlanjur besar pada pengamatan berikutnya dan akhirnya sulit dilakukan pengendalian.

Salah satu bahan alami yang bisa digunakan untuk pestisida adalah bawang putih. Cara membuatnya, 85 gram bawang putih dicampur 50 ml minyak kelapa, 10 ml sabun cair, dan air 1 liter. Minyak dan bawang putih dicampurkan, lalu diaduk rata. Biarkan selama 24 jam. Tam-

bahkan air dan sabun. Aduk hingga rata. Simpan dalam botol paling lama 3 hari.

Campurkan larutan dengan air dengan perbandingan 1 : 19 atau 50 ml larutan dengan 950 ml air. Kocok sebelum digunakan. Semprotkan ke seluruh bagian tanaman yang terserang OPT pada pagi hari. (Dar)



KR-Dok

Bawang putih.

EMPON-EMPON

Daun Kebo-keboan Jaga Lambung

MASYARAKAT biasa menyebut daun kebo-keboan, ada juga yang menamakan karet kebo atau karet merah karena batangnya banyak mengandung getah. Termasuk jenis tanaman hias, terutama untuk ruang tertutup karena mampu membersihkan udara membuat lingkungan tetap segar dan sehat alami. Perawatannya pun mudah, tidak butuh banyak air sedikit cahaya matahari.

Menjaga kesehatan lambung, daun kebo-keboan dipercaya mampu menjaga kesehatan lambung. Hal ini karena kandungan glukosida cacimin, cerpaine, papain, lisosin, lipase, glutimin, dapat menjaga terjadinya radang lambung. Juga beberapa masalah pencernaan, kandungan papain dapat membantu mencerna protein di dalam lambung.

Mengurangi nyeri sendi, karena bersifat antiinflamasi pada daun kebo-keboan mampu mengurangi nyeri sendi. Kandungan senyawa polifenol dalam daun kebo-keboan mampu melawan radikal bebas dalam tubuh. Berkurangnya rasa nyeri sendi, sering dikaitkan dengan asam urat, dimana salah satunya cirinya adalah nyeri sendi yang intens. Nah, untuk mengatasi jangkitan asam urat kambuh, salah satu solusinya adalah mengonsumsi rebusan daun kebo-keboan.

Tentu saja juga harus diikuti pola hidup sehat, jangan mengonsumsi makanan yang



KR-Sutopo Sgh

Daun kebo-keboan yang banyak manfaatnya untuk kesehatan.

berlemak.

Menurunkan tekanan darah, kandungan flavonoid dalam daun kebo-keboan merangsang senyawa nitrit oksida dalam tubuh. Senyawa ini melebarkan pembuluh darah, sehingga aliran darah menjadi lancar dan tekanan darah pun terkendali. Disamping itu flavonoid bersifat antioksidan, artinya melindungi jantung dan pembuluh darah dari stres oksidatif yang bisa memicu tekanan darah tinggi.

Mengobati bisul, mengonsumsi daun kebo-keboan dapat membantu mengobati bisul, termasuk mencegah gejala peradangan pada bisul. Disamping itu getah daun kebo-keboan mengandung senyawa lateks, yang dapat membantu melancarkan peredaran darah serta berfungsi sebagai obat analgesik untuk mengatasi berbagai macam gangguan peradangan.

Mengurangi peradangan mulut dan gigi, daun kebo-keboan juga dapat mengatasi rasa nyeri karena peradangan pada mulut

dan gigi. Caranya, ambil beberapa lembar daun kebo-keboan, cuci bersih dan rebus dengan air secukupnya. Kemudian gunakan kumur-kumur, rasa nyeri pada mulut dan gigi segera hilang.

Mengatasi penyakit mag, daun kebo-keboan dapat digunakan mencegah penyakit mag. Hal ini karena memiliki senyawa, yang dapat menurunkan asam lambung. Caranya, ambil beberapa akar atau daun kebo-keboan, cuci bersih dan rebus dengan air secukupnya hingga mendidih. Air rebusan akar atau daun kebo-keboan, bisa diminum selagi hangat dua kali sehari pagi dan sore.

Melancarkan menstruasi, bagi kaum perempuan yang merasa nyeri dan darah yang keluar tidak lancar ketika menstruasi dapat mengonsumsi air rebusan daun kebo-keboan. Menstruasi akan normal dan darah keluar dengan lancar, rasa nyeri hilang sehingga tidak mengganggu aktivitas sehari-hari. (Sutopo Sgh).

Cara Turunkan Risiko Serangan Jantung

SEJUMLAH bahan alami diyakini mampu membantu mencegah ataupun menurunkan risiko serangan jantung. Sebagai contoh, umbi daun dewa, kacang kedelai dan biji kakao.

Dengan ikhtiar terhindar dari serangan jantung, diharapkan pula bagian dari mencegah stroke maupun pembekuan darah. Jika memanfaatkan umbi daun dewa segar (10 gram) cukup ditumbuk sampai halus. Lalu ditambah setengah gelas air matang.

Langkah selanjutnya, cukup diperas dan air hasil perasannya diminum setiap sore secara rutin. Usai minum bahan alami berkhasiat tersebut beberapa saat kemudian dapat disusul minum air hangat yang ditambah madu murni. Dengan izin Yang Maha Kuasa, ikhtiar tersebut diharapkan bisa dirasakan hasilnya.

Pilihan lainnya, yakni secara rutin mengonsumsi asupan berbahan kacang kedelai. Kacang kedelai antara lain cukup direbus hingga dibuat menjadi susu kedelai tanpa tambahan pemanis sintetis. Kandungan protein nabati pada kedelai juga bagus untuk tubuh, sebab memiliki efek menguntungkan, yakni agar terhindar dari risiko penyakit serangan jantung. Bahan alami ini pun dapat berperan menurunkan kolesterol jahat di tubuh.

Sedangkan ikhtiar lainnya, yakni membuat minuman/asupan berbahan bubuk cokelat. Bubuk ini diperoleh dari biji kakao yang sudah menjalani beberapa tahapan penting. Sejumlah sumber menyebutkan, biji kakao mentah yang sudah diproses menjadi bubuk memiliki rasa.

Proses sederhananya untuk di-

lain dapat membantu memperbaiki suasana hati sekaligus mengurangi risiko depresi. Efek positif ini, sebab kandungan senyawa flavanol yang mampu menstabilkan serotonin, yakni zat kimia dalam tubuh yang berperan mengendalikan emosi. Bahkan asupan berbahan bubuk biji kakao juga dapat membantu produksi hormon endorfin sebagai pembentuk mood baik di dalam tubuh. Bubuk biji kakao pun memiliki kandungan flavonoid sebagai bagian dari senyawa polifenol. Keduanya dapat menjadi antioksidan alami, sehingga dapat menangkal efek buruk dari radikal bebas maupun mendukung imunitas tubuh.

Sedangkan kandungan flavonoid dalam bubuk biji kakao antara lain dapat membantu memperbaiki kadar oksida nitrat dalam darah. Secara bersamaan akan meningkatkan fungsi pembuluh darah dan menurunkan tekanan darah tinggi. (Sulistiyanto)



KR-Sulistiyanto

Di dalam buah kakao terdapat biji kakao yang juga mempunyai manfaat kesehatan.

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).

Penasehat: Drs H 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.

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, Syaifulhik Hadmar, Muchlis Ibrahim, Rini Suryati, Ida Lumongga Ritonga.

Samarang : 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: Muslikah. Wakil : Asrul Sani.

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

Pemimpin Umum: M Wirnon 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. 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 Sustiwati, 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 Nor Rochmans. Fotografer: Efly Widjono Putro, Surya Adi Lesmana. Grafis: Joko Santoso SSh, 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)