

Limbah Onggok Media Budidaya Cacing



KR-Sulistyanto

Budidaya cacing jenis lumbricus menggunakan media dari limbah onggok.

USAHA pengolahan tepung dari pohon aren menghasilkan limbah yang biasa disebut limbah onggok. Salah satu pemanfaatan limbah onggok, yakni sebagai tempat atau media budidaya cacing tanah jenis *Lumbricus rubelus*. Dengan memanfaatkan limbah onggok, lalu pakan rutin cacing lumbricus menggunakan ampas tahu, kualitas/kebersihan panen cacing lebih bagus.

Produsen kosmetik maupun herbal yang memanfaatkan bahan baku cacing, siap pula membeli dengan harga maksimal. Selain itu, cacing lumbricus dapat dimanfaatkan sebagai pakan unggas/burung, ikan dan umpan memancing ikan.

Beberapa alasan tersebut menjadi motivasi sendiri bagi Sarjudi asal Ngijon Sendangarum Sleman dalam membudidayakan cacing jenis lumbricus. Sebelum menggunakan limbah onggok sebagai media budidaya cacing, ia memanfaatkan jerami padi yang dicacah dan difermentasi. Dalam perjalanannya ada masukan memanfaatkan limbah onggok.

"Akhirnya, saya beralih ke limbah onggok sebab punya beberapa kelebihan terutama dari kualitas panen cacing. Selain itu, saya tak perlu repot lagi mencacah jerami padi dan memfermentasi," ungkap Sarjudi.

Selain itu, kata Sarjudi, ketika butuh limbah onggok, cukup menelpen pengepul/pelaku jual beli limbah onggok, akan segera diantar. Terutama panen cacing lumbricus yang disetor ke produsen herbal maupun kosmetik, yang telah melewati tahap pengeringan menggunakan oven. Pemesan cacing yang digunakan untuk umpan pancing dan pakan burung, masih wujud cacing hidup.

Hanya saja saat pembudidaya burung murai batu berkurang, pesanan cacing pun menurun.

"Jumlah pembudidaya murai batu berkurang dan keadaan ekonomi negara yang kurang bagus, ikut berdampak pula dalam pemasaran hasil panen cacing lumbricus," tandas Sarjudi.

Setelah banyak belajar terkait pemanfaatan cacing lumbricus terutama dapat digunakan sebagai bahan baku obat seperti untuk types dan asam lambung/maag. Selain cacing lumbricus, bahan alami yang dicampurkan, yaitu sejumlah rempah dan empon-empon seperti ada kunir, temu mangga dan temulawak.

Langkah awal, cacing yang sudah umur antara tiga sampai empat bulan diambil dari medianya, lalu direndam menggunakan air bersih. Dengan cara ini, cacing akan mengeluarkan kotoran dari perutnya. Lalu diproses ekstrak, menjadi wujud serbuk dan diisikan pada cangkang kapsul. Jika yang model cair, yakni wujud sirup.

"Lain halnya cacing yang untuk inokulasi, rata-rata umur enam bulan sudah banyak yang bertelur. Ketika dari hasil budidaya sendiri, bibit dirasa kurang, bisa pula membeli di tempat budidaya cacing sejumlah mitra saya," papar Sarjudi.

Pakan cacing terutama ampas tahu, sebutnya, ia sudah langganan di tempat temannya yang punya usaha pembuatan tahu. Pemberian pakan ampas tahu, pagi dan sore hari. Ketika diberi sisa sayur maupun buah, yakni ditempatkan di atas media limbah onggok, akan dimakan pula oleh cacing-cacing lumbricus.

(Sulistyanto)-f

JUMAT CURCHAT BERSAMA KAPOLDA DIY

Masyarakat Aman Secara Rasa

SECARA umum situasi keamanan, ketertiban masyarakat (Kamtibmas) di wilayah kepolisian Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY) aman terkendali. Dua tahun terakhir angka kejahatan menurun kan grafik menurun, sehingga tidak mengganggu aktivitas masyarakat sehari-hari. "Kami ingin masyarakat merasakan aman secara rasa, bukan hanya aman secara angka," ujar Kapolda DIY Irjen Pol Suwondo Nainggolan SIK MH di acara Jumat Curhat bersama Kapolda DIY, di aula Kalurahan Sumberrahayu Moyudan Sleman, Jumat (27/12) sore.

Menurut Suwondo, Jumat Curhat kali ini ke-227. Program setiap Jumat keliling kalurahan-kalurahan se-DIY. Dengan bersilaturahmi ke masyarakat, pihaknya juga ingin masukan-masukan, serta mendengarkan permasalahan yang ada kaitannya dengan tugas-tugas kepolisian di DIY, terutama di bidang Kamtibmas dan lalu lintas.

Sumber kehidupan masyarakat di DIY, kata Suwondo, di antaranya wisata, budaya, ekonomi dan pendidikan. Semuanya membutuhkan keamanan dan kenyamanan, dalam melakukan kegiatan-kegiatan tersebut.

Sebagai contoh, saat ini masyarakat yang menikmati wisata Malioboro pada malam hari merasa aman dan nyaman sehingga tenang beraktivitas. "Tidak ada copet atau gangguan kejahatan seperti premanisme dan lain sebagainya meski sampai larut malam," tambahnya.

Budaya kehidupan masyarakat tetap kondusif, saling tolong-menolong sesuai karakter orang Jawa menghormati satu sama lain. Gunanya peningkatan ekonomi, ujar Suwondo, beberapa kelompok Usaha Mikro Kecil dan Menengah (UMKM) dikembangkan sehingga meningkatkan kesejahteraan masyarakat mendukung kegiatan wisata yang ada. Dalam dunia pendidikan, orangtua tidak akan khawatir anaknya sekolah atau kuliah di Yogyakarta, karena ada rasa aman dan nyaman.

Menyenggang kejahatan jalanan yang umumnya dilakukan anak usia sekolah baik SMP/SMA, saatnya ada Gerakan Ibu Menggil agar anak tidak menjadi korban atau pelaku. Pastikan, kalau sudah pukul 22.00 WIB, anak tidak ada di rumah, hubungi per telpon, bisa juga melapor ke Polsek atau dukuh setempat. Sebagai antisipasi, agar tidak terjadi hal-hal yang meru-

"Dalam hal ini kuncinya komunikasi di rumah, antara orangtua dan anak," ujar Suwondo.

Namun menurut Suwondo, sampai saat ini semua keberhasilan masih diukur dengan kertas (rapor). Jika nilai baik baru disanjung atau dipuji. Bila hasil jelek dimarahi atau dicuekin. Anak merasa di rumah dan sekolah tidak ada yang memuji-muji. Ketika berbaur dengan teman-temannya akan merasa bangga karena ada yang memuji atau menyanjung. Merasa diperhatikan, sehingga dengan enaknya keluar rumah tanpa peduli risikonya.

Acara Jumat Curhat bersama Kapolda DIY diakhiri tanya jawab. Di antaranya

mengeluhkan banyaknya lampu penerangan jalan umum (LPJU) di sepanjang Jalan Klangan-Tempel khususnya seputar kantor kalurahan dan kapanewon banyak yang mati. Juga Jalan Godean dekat GKJ Kruwet Sumbangung jalan bergelombang, sangat berbahaya bagi pemakai jalan. Hadir dalam acara tersebut di antaranya Kapolresta Sleman, Kombes Pol Yuswanto Ardi, SH SIK MSi, Panewu Moyudan Harsowasono, S.IP, MA, Lurah se Kapanewon Moyudan, pamong kalurahan, BPKal, Dukuh, Ketua RW/RT, ibu-ibu PKK, guru-guru SD, SMP dan SMA/SMK serta tokoh masyarakat se Kapanewon Moyudan.

(Sutopo Sgh)-f



KR-Sutopo Sgh

Kapolda DIY Suwondo Nainggolan foto bersama ibu-ibu usai Jumat Curhat.

EMPON-EMPON

Nona Makan Sirih Musuh Radang



KR-Sulistyanto

Bagian daun nona makan sirih bisa dijadikan obat alami.

PRAKTISI bidang herbal termasuk jamu godog biasa mengoleksi aneka tanaman berkhasiat obat. Sebagian tanaman dapat dimanfaatkan daun-daunnya, dijadikan bahan ramuan jamu godog. Biasa pula ada sanak-saudara maupun tetangga meminta tanaman berkhasiat dijadikan obat alami.

Seperti halnya praktisi herbal asal Ambarketawang Sleman, M Saifudin, mempunyai beberapa jenis tanaman berkhasiat yang ditanam di pekarangan rumah. Antara lain tanaman legundi, nona makan sirih, tapak dara, sirih dan dan-

dang gendis. Sebagian biasa dimanfaatkan bagian daun-daunnya untuk campuran jamu godog dengan dikeringkan terlebih dahulu.

Ketika ada yang meminta tanaman berkhasiat—sebab sudah tahu dari membaca berbagai sumber termasuk buku terkait tanaman berkhasiat obat—ia membolehkannya.

"Apalagi jika seseorang sudah lama mempelajari dan menerjuni bidang herbal, akan dapat mudah mengenali ciri-ciri tanaman berkhasiat, cara memanfaatkan atau meracik untuk membantu mencegah dan mela-

wan gangguan kesehatan," ungkap Saifudin.

Dicontohkan, tanaman berkhasiat obat nona makan sirih (*clerodendrum thomsoniae*). Manfaatnya bagi kesehatan sebagai musuh radang. Yakni radang selaput kendang telinga pada anak-anak.

Resep sederhananya, cukup memanfaatkan 15 gram bagian daun nona makan sirih. Setelah dicuci bersih, lalu direbus dengan tiga gelas air bersih. Proses perebusan sampai airnya tersisa sekitar satu gelas. Air hasil perebusan lalu disaring, diminum dua kali sehari. Sekali minum cukup setengah gelas. Khasiat lain, daun nona makan sirih dapat digunakan sebagai obat alami memperlancar air seni. Caranya, diawali memilih daun-daun nona makan sirih kualitas bagus sebanyak 15 gram. Setelah itu dicuci sampai bersih menggunakan air mengalir dari kran.

Daun-daun tersebut direbus menggunakan tiga gelas air bersih selama kisaran 15 menit. Setelah diangkat dan dalam keadaan hangat, segera disaring. Hasilnya dibagi dua untuk diminum

dua kali sehari, yakni pagi dan sore hari. Sedangkan bahan alami lain untuk memperlancar air seni, yaitu bagian daun tanaman legundi. Sedangkan bagian buah legundi dapat dimanfaatkan mengatasi batuk dan memperlancar haid.

"Ketika dikombinasikan beberapa bahan alami lain, daun legundi yang sudah dikeringkan dapat dijadikan salah satu bahan untuk jamu godog seperti untuk melawan sesak napas," urainya. Ditambahkan Saifudin, bagian daun tanaman dandang gendis biasa pula dijadikan campuran dalam jamu godog. Dengan perpaduan sejumlah bahan berkhasiat diharapkan lebih mujarab untuk dijadikan musuh gangguan kesehatan. Bisa pula menerapkan resep sederhana, misalnya melawan kencing manis serta menurunkan kadar gula darah.

"Selain sebagai campuran jamu godog, ada beberapa cara lain pemanfaatan daun dandang gendis sebagai produk herbal, misalnya diekstrak dahulu hingga dijadikan minuman teh kesehatan," jelas Saifudin.

(Sulistyanto)-f

Nanas Mencegah Pengeroposan Tulang

BUAH nanas merupakan tumbuhan tropis yang mudah ditemukan di mana saja. Banyak disuka semua kalangan, baik orangtua maupun anak-anak. Rasanya yang manis agak asam, kaya akan serat memiliki kalori rendah sehingga sangat baik sebagai asupan yang melancarkan diet.

Ternyata sejak zaman dulu, buah ini dipakai untuk pengobatan tradisional. Selain dimakan secara langsung, bisa juga dibuat jus, rebusan,

manisan, acar, atau campuran makanan olahan lain.

Dalam *Serat Jampi Jawi* tinggalkan leluhur yang berisi 261 resep jamu Jawa, salah satunya menyebut buah nanas dan manfaatnya untuk kesehatan. Buah nanas mengandung nutrisi yang baik untuk kesehatan tubuh, seperti kalori, lemak, protein, karbohidrat, serat, mangan, tembaga, tianin, folat. Juga vitamin A, B6, C dan K yang baik untuk kesehatan tubuh. Kandungan mineral di da-

lamnya sangat baik untuk kesehatan tulang. Vitamin C membantu penyerapan kalsium dari makanan. Kalsium untuk meningkatkan dan menjaga kepadatan tulang. Mengonsumsi nanas dapat menambah asupan mineral dan vitamin, yang membantu mencegah pengeroposan tulang atau osteoporosis.

Kandungan bromelain dalam nanas berfungsi sebagai obat batu tradisional. Enzim ini berperan mengencerkan dahak, serta mengurangi rangsangan batuk. Vitamin C di dalamnya meningkatkan sistem imun sehingga mempercepat sembuhnya batuk.

Kandungan vitamin A, beta karoten dan senyawa antioksidan di dalamnya dapat membantu melindungi kesehatan mata akibat radikal bebas dan sinar ultraviolet. Mengonsumsi nanas secara rutin dan teratur, dapat membantu menjaga kesehatan mata, seperti degeneratif makula, dan mencegah risiko penyakit mata berkaitan faktor usia.

Penyakit akibat invensi virus merupakan hal umum, bahkan boleh dikatakan sebagai penyakit musiman. Umumnya karena imunitas atau daya tahan tubuh menurun, akibat kurang istirahat atau kurangnya asupan nutrisi dalam tubuh. Vitamin C merupakan salah satu nutrisi yang dibutuhkan meningkatkan imunitas, sehingga terhindar dari penyakit infeksi termasuk gejala flu.

Kandungan bromelain dalam nanas dapat membantu menjaga kesehatan saluran cerna. Juga mengurangi atau meredakan peradangan usus akibat penyakit kolitis ulseratif. Dengan demikian peradangan dapat diminimalisir, dan rasa sakit pun mereda.

Nanas dengan kandungan serat, air dan bromelain, dapat mencegah dan mengatasi sembelit. Seratnya memperlancar pencernaan, sementara air dan bromelain berperan dalam menjaga kelembutan proses pencernaan.

(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) **Komisaris Utama:** Imam Satriyadi, SH.

Komisaris: Mohammad Wirmon Samawi, SE., MIB.

Direktur Utama: Drs. H.Mohammad Idham Samawi.

Direktur Keuangan: Yuriya Nugroho Samawi, SE., MM., MSC.

Direktur Pemasaran: Fajar Kusumawardhani SE.

Direktur Produksi: Baskoro Jati Prabowo SSos.

Direktur Litbang, Pengawasan & Bisnis: Yoeke Indra Agung Laksana, SE

Direktur Umum: Ir. Dyah Sardjuningrum Sitawati.

Pemimpin Umum: Drs. H. Mohammad Idham Samawi. **Pemimpin Redaksi/Penanggung Jawab:** Dr Drs H Octo Lampito MPd. **Wakil Pemimpin Redaksi:** Drs H Ahmad Luthfie MA. Dr Ronny Sugiantoro, MM,CHE. **Redaktur Pelaksana:** Primaswolo Sudjono SPT, Joko Budhiarto, Mussahada, Drs Widyo Suprayogi. **Manajer Produksi Redaksi:** Ngabdul Wakid. **Redaktur:** Drs H Hudono SH, Drs Swasto Dayanto, Husein Effendi SSL, 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, Latief Noor Rochmans. **Fotografer:** Effy Widjono Putro, Surya Adi Lesmana. **Grasis:** Joko Santoso SSn, Bagus Wijanarko. **Sekretaris Redaksi:** Dra Hj Supriyatin.

Kepala TK 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, iklanrkyk23@yahoo.com, iklanrkyk13@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 Indriani.

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 -
Wartawan KR dilengkapi kartu pers/surat tugas.