

Prospek Cerah Ternak Cacing Sutra

TUMBUHNYA usaha pembibitan ikan membuka peluang bau, yaitu budidaya cacing sutra. Cacing sutra menjadi pakan utama pada masa awal benih ikan menetas dar telurnya. Tak heran bila semakin hari kebutuhan cacing sutra terus membubung tinggi.

Saat ini harga cacing sutra mencapai Rp 40 ribu per liter. Padahal menurut Darmanta, pelaku usaha pembibitan ikan sekaligus pedagang cacing sutra, pada musim penghujan seperti sekarang, kebutuhan cacing sutra meningkat drastis. Penyebabnya karena permintaan bibit ikan meningkat yang dibarengi tingginya kesuburan telur-telur induk ikan.

Cacing sutra (tubifex sp) merupakan pakan alami dalam budidaya perbenihan, terutama pada fase awal (larva) karena memiliki kandungan nutrisi (protein 57% dan lemak 13%) yang baik untuk pertumbuhan ikan sehingga tidak heran jenis cacing ini lebih banyak dicari orang, disamping itu harganya lebih murah.

Selain sebagai pakan utama pada fase awal pertumbuhan bibit ikan, cacing sutra juga digunakan oleh para peternak sebagai pakan alami pada ikan air tawar, belut, lele, cupang, lobster, ayam, dan hewan peliharaan.

Tingginya permintaan terhadap cacing sutra menjadikannya potensial untuk dilakukan budidaya baik untuk peternakan sendiri sebagai pakan maupun sebagai komoditas usaha. Besarnya peluang usaha peternakan

cacing sutra diamini Darmanta.

Menurut warga Sentikan Tirtomartani Kalasan Sleman ini, khusus untuk pemenuhan kebutuhan cacing sutra di Yogya saja, saat ini masih tergantung pasokan dari luar kota, erutama Bandung dan Kediri. Dari kedua daerah tersebut, para pengepul di kedua daerah tersebut selama ini hanya mengandalkan setoran dari pencari cacing sutra di sungai.

Dari paparan tersebut sedikit banyak memberi gambaran betapa besarnya prospek budidaya cacing sutra. Apalagi cara budidayanya bisa dibedakan tidak ribet dan tidak membutuhkan modal besar.

Dikutip dari paktanidigital.com, tahap awal budidaya cacing sutra adalah persiapan kolam. Penyediaan kolam dilakukan dengan memanfaatkan kolam ikan lele yang siap panen atau kolam ikan lainnya yang siap panen.

Kolam ini kemudian diceritakan dan diolah selanjutnya air limbah kolam pembesaran lele diaduk-aduk untuk selanjutnya dimasukkan dengan pompa (dengan menyedot) ke kolam budidaya cacing sutra.

Berdasarkan hasil uji sample air kolam ikan lele yang akan dipanen (seminggu se-



KR-Istimewa

Kolam cacing sutra.

belum panen) oleh Balai Besar Pengembangan Budidaya Air Laut Lampung, ternyata mengandung mikro algae: *Coelosphaerium* sp (1,6 x 103), *Lyngbya* (2,35 x 103) dan *Spirulina* sp (2,25 x 103) sehingga sangat bermanfaat sebagai bahan pakan pada cacing sutra.

Tahap berikutnya adalah persiapan alat dan bahan. Alat dan bahan yang digunakan meliputi kolam untuk budidaya cacing sutra, air kolam ikan lele yang siap panen, pipa paralon untuk sirkulasi air, indukan cacing sutra, ember plastik, seser, jaring plastik, pompa air, dan baskom penampungan.

Air dari kolam lele siap panen dialirkan ke kolam budidaya cacing sutra. Air yang masuk kemudian diendapkan selama 3-5 hari. Selanjutnya bagian atas endapan air dibuang, diturunkan mencapai 5-10 cm dari permukaan lumpur. Lakukan langkah ini 2-3 kali hingga lumpur halus yang ada di kolam cukup banyak.

Selanjutnya lakukan penebaran bibit cacing indukan sebanyak 10 gelas (2-3 liter), kemudian diairi dengan ketinggian 5-7 cm. Tahap selanjutnya yang tak kalah penting adalah perawatan dan masa pemeliharaan cacing sutra. Air harus tetap mengalir kecil dengan ketinggian 5-10 cm. Untuk 10 hari pertama biasanya bibit cacing sutra sudah mulai tumbuh halus dan merata di seluruh permukaan lumpur dalam kolam.

Ulangi lagi proses penambahan air buangan panen ikan lele, maka setelah 2-3 bulan cacing mulai dapat dipanen. Cacing sutra akan tumbuh setelah 2 minggu setelah biang cacing sutra ditebar 2 bulan. Panen pertama dilakukan setelah cacing berumur 75 hari.

Untuk berikutnya dapat dipanen setiap 15 hari. Ciri kolam budidaya cacing sutra yang siap panen ialah lumpur sebagai media pemeliharaan kental saat dipegang. (Dar)-d

BUMDes Strategis Kembangkan Perekonomian Desa

BADAN Usaha Milik Desa atau kalurahan (BUMDes/kal) sangat strategis, untuk meningkatkan Pendapatan Asli Desa (PADes), namun sampai saat ini masih menjadi salah satu permasalahan dalam pengembangan ekonomi lokal di pemerintah kalurahan atau desa. Dari 86 kalurahan atau desa di Sleman, baru 63 kalurahan yang sudah memiliki BUMDes, sehingga masih ada 23 yang belum membentuk badan usaha tersebut.

"Padahal lembaga ini sangat strategis untuk pengembangan ekonomi kalurahan atau desa, dalam peningkatan Pendapatan Asli Desa (PADes) yang dampaknya menuju kesejahteraan masyarakat," ungkap Kepala Dinas Pemberdayaan Masyarakat dan Kalurahan (PMKal) Kabupaten Sleman Samsul Bakri, SIP, MM ketika menjadi narasumber Focus Group Discussion (FGD) Perencanaan dan Evaluasi Pembangunan Urusan Pemerintahan, Bidang Pemberdayaan Masyarakat di Kabupaten Sleman sebagai bahan masukan RKPd Tahun 2024 yang digelar di aula Pangripta Badan Perencanaan Pembangunan Daerah (Bappeda) Sleman, Senin (25/7).

Menurut Samsul Bakri, dari 63 BUMDes yang ada 25 klasifikasi tingkat dasar, 31 tingkat tumbuh, 4 tingkat mandiri dan 3 tingkat maju. Adapun yang klasifikasi maju adalah BUMDes Sambimulyo, Sambirejo Prambanan yang mengelola wisata Tebing Breksi, BUMDes Puri Mataram, Tri-dadi Sleman dan BUMDes Amarta Pandowharjo, Sle-

man. "BUMDes Sambimulyo yang mengelola destinasi wisata Tebing Breksi, bisa sukses sampai ranah nasional," tambah Samsul Bakri.

Permasalahan yang timbul di antaranya, pemahaman pengelolaan BUMDes/kal dan pemerintah kalurahan, BPKal belum optimal terkait tentang regulasi, rencana bisnis, pengelolaan keuangan, laporan pertanggungjawaban pengelolaan, serta dalam hal penyertaan modal. Hal ini karena terbatasnya fasilitas, untuk itu perlu tindak lanjut peningkatan kapasitas pemerintah kalurahan, BUMDes/kal dan BPKal.

Kecuali itu, pengelolaan pasar desa juga belum optimal. Sedangkan capaian program dan kegiatan, dilihat dari indikator kinerja semua kalurahan/desa dalam pengelolaan keuangan sudah sesuai PP nomor 43 Tahun 2014 atau peraturan perundang-undangan terkini apabila nantinya akan diubah.

Itu semua dilakukan sesuai visi, terwujudnya Sleman sebagai rumah bersama yang cerdas, sejahtera, berdaya saing, menghargai dan me-

miliki jiwa gotong royong. Sedangkan misinya antara lain, menciptakan tata kelola pemerintahan yang baik dengan dukungan teknologi untuk meningkatkan kualitas pelayanan pada masyarakat, membangun perekonomian yang kreatif dan inovatif untuk meningkatkan kesejahteraan.

Desa Wirausaha Berkelanjutan

Pembicara lainnya Direktur Utama PT Narasi Desa Nusantara yang juga pendiri Forum BUMDes Indonesia dan UMKM Nusantara, Cahyadi Joko Sukmono. Dia berbicara tentang Tata Kelola Kolaborasi Ketahanan Ekonomi Berbasis Desa sebagai Agregator, lebih banyak menyoroti tentang desa wirausaha yang berkelanjutan. Yakni desa yang memiliki kemampuan untuk memetakan potensinya, dan kemudian melalui pendekatan kewirausahaan mampu mengubah potensi dan peluang menjadi sumber kemakmuran dan kesejahteraan warganya.

Indikatornya, produk unggulan, wirausaha desa, aparat yang profesional dan ekosistem pendukung.

(Sutopo Sgh)-d



KR-Sutopo Sgh

Pembangunan Pasar Jomblang, Gampong untuk mengembangkan BUMDes Sumberrahayu.

EMPON-EMPON

Jipang Gempur Kolesterol Tinggi

POLA makan yang kurang sehat dan banyak mengonsumsi lemak, menjadikan Rudi mengalami gangguan kesehatan serius. Seluruh tubuhnya kaku. Bahkan dia tak bisa berjalan beberapa hari.

Hasil periksa laborat menunjukkan, kandungan kolesterol dalam darahnya sangat tinggi. Tekanan darah pun jauh di atas ambang batas normal untuk orang seusia Rudi, 43 tahun. Obat dari dokter pun dikonsumsi.

Tapi hasilnya tak signifikan. Sampai suatu hari karyawan PTS di Yogya ini diberi informasi seorang teman. Duseruh jus jipang atau ada yang menyebutnya labu siam.

Sayuran itu dicuci bersih. Lalu dikupas kulitnya. Selanjutnya dibelah jadi 4 bagian. Didiamkan 2 jam untuk menghilangkan getah. Lalu ambil 2 potong, masukkan dalam blender, tambahkan air setengah gelas. Lalu blender. Saring airnya, dan minum.

Ini dilakukan Rudi 2 kali sehari, pagi dan sore. Hanya dalam 3 hari, dia sembuh. Bisa jalan, persendian normal, rasa kaku di leher dan pundak

hilang. Semua normal sampai ekarag.

Jipang lebih dikenal dengan labu siam, adalah salah satu jenis sayur yang sering dikonsumsi masyarakat Indonesia. Sayuran ini dapat langsung dinikmati dengan cara direbus bersama kulitnya. Rasanya yang enak dan manis membuat sayuran ini mudah diolah. Selain direbus, masyarakat umumnya menjadikan sayuran ini sebagai bahan untuk membuat sayur lodeh, lontong sayur, tumis labu, lalapan, dan lain sebagainya.

Jipang rendah kalori, kaya serat, antioksidan, zat besi, mangan, fosfor, seng, potasium, tembaga, vitamin B1, B2, B6, dan vitamin C. Labu siam juga kaya akan kandungan folat yang membantu pembentukan sel dan sintesis DNA.

Selain itu, sayuran ini juga nyatanya mengandung sejumlah kecil antioksidan poliponon, aglikon, flavonoid yang sangat penting dalam membantu memerangi radikal bebas dan spesies oksigen reaktif (SOR) di tubuh yang keduanya berperan dalam penuaan dan perkembangan kanker.



KR-Istimewa

Buah jipang

Kandungan folat (vitamin B9) dalam labu siam sangat bagus untuk membantu memenuhi kebutuhan nutrisi sang ibu selama kehamilan. Penelitian menunjukkan bahwa kekurangan folat saat kehamilan akan menyebabkan masalah kesehatan bagi bayi. Misalnya, cacat tabung saraf, masalah jantung, malformasi ekstremitas, bahkan keguguran.

Labu siam mengandung sedikit kalori dan tidak mengandung lemak jenuh atau kolesterol. Ini menjadikan labu siam sebagai salah satu makanan yang baik untuk menjaga kadar kolesterol berada dalam batas normal.

Kekurangan zat besi dapat membuat seseorang rentan menderita anemia. Ternyata labu siam adalah sumber sumber tersebut. Kandungan vitamin zat besi dalam labu siam dapat membantu hemoglobin mengikat oksigen.

Kandungan antioksidan flavonoid poli fenolik pada labu siam bisa mengikat radikal bebas yang berbahaya bagi tubuh. radikal bebas ini jika tidak diperhatikan maka bisa memicu pertumbuhan sel kanker dalam tubuh. Itu sebabnya jika Anda mengonsumsi labu siam secara rutin bisa membantu mencegah tumbuh kembang sel kanker dalam tubuh. (Dar)-d

Rebusan Daun Ungu Mengatasi Sembelit

BISA juga disebut daun ungu karena warnanya ungu, atau 'wungu' dalam Bahasa Jawa. Umumnya ditanam sebagai tanaman hias, karena warnanya yang indah. Namun dibalik itu, ternyata banyak khasiatnya untuk kesehatan. Salah satunya untuk mengatasi sembelit, yang sangat menyiksa bagi penderita. Tidak heran juga daun ungu banyak dibudidayakan oleh ibu-ibu Kelompok Wanita Tani (KWT), dasawisma, PKK, atau petani sendiri secara mandiri sebagai tanaman obat keluarga (toga).

Dalam 'Serat Jampi Jawi' tinggalan leluhur yang memuat hampir 261 resep 'Jamu Jawa' atau tradisional, salah satunya menyebut daun ungu dan manfaatnya untuk kesehatan dan kebugaran tubuh.

Mengatasi sembelit, mengonsumsi rebusan daun ungu secara rutin bisa mengatasi sembelit. Hal ini karena daun ungu memiliki sifat diuretik dan laksatif, membantu melunakkan tinja dan mengatasi peradangan pembuluh vena. Sedangkan laksatif, membantu usus untuk berkontraksi sehingga kotoran-kotoran dengan mudah bergerak di dalam usus.

Mengatasi wasir atau ambien, dengan mengonsumsi rebusan daun ungu dapat membantu meredakan ge-

jala wasir atau ambien. Hal ini karena dalam daun ungu, banyak kandungan bahan aktif seperti, flavonoid, steroid, saponin, tanin, dan alkaloid. Kandungan anti inflamasi dan analgesik, dapat menurunkan rasa nyeri dalam tubuh.

Mencegah timbulnya plak gigi, mengonsumsi rebusan daun ungu bisa menghambat timbulnya plak gigi. Seperti diketahui, plak gigi adalah lapisan tipis yang terbentuk dari sisa-sisa makanan yang tertinggal di mulut. Juga karena asupan glukosa, yang bereaksi dengan pertumbuhan bakteri di mulut. Kandungan tanin dan flavonoid mampu menghambat penyerapan glukosa, sehingga pertumbuhan bakteri terhambat dan tidak menjadi plak gigi.

Mengatasi gangguan rematik, daun ungu mampu membantu mengatasi gangguan rematik. Gangguan

yang mempengaruhi otot, sendi dan tulang, yang mengalami peradangan dan pembengkakan. Peradangan kronik, dan rasa nyeri akibat sistem imun penderita rematik menurun. Caranya, ambil beberapa lembar daun ungu, cuci bersih kemudian tumbuk atau diblender sampai lembut. Kemudian oleskan pada bagian yang merasa sakit, lakukanlah beberapa kali sampai rasa sakit hilang.

Pembengkakan

Daun ungu ternyata bisa juga untuk mengobati bisul yang timbul di tubuh, serta pembengkakan. Caranya, ambil beberapa lembar daun ungu secukupnya, setelah dicuci bersih kemudian blender atau tumbuk sampai halus. Oleskan pada bisul yang timbul, secara rutin sampai hilang. Bisul yang menyiksa, sembuh secara alami.

(Sutopo Sgh)-d



KR-Sutopo Sgh

Daun ungu mudah dibudidayakan, selain sebagai tanaman hias banyak manfaatnya untuk 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).

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 Wirnon Samawi SE MIB. **Direktur Pemasaran:** Fajar Kusumawardhani SE. **Direktur Keuangan:** Imam Satriadi SH. **Direktur Umum:** Yurija Nugroho Samawi SE MM MSc. **Direktur Produksi:** Bakoro Jati Prabowo SSoS.

Pemimpin Umum: M Wirnon 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 Sustuti, 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 Supriyanti.

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, iklandarkr23@yahoo.com, iklandarkr13@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)

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 Pujiyanto SPd, Wakil: Driyanto.

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

Magelang: Jalan Achmad Yani No 133, Magelang, Telp (0293) 363552. 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