

Bergelut dengan Empon-empon Mengasyikkan

SEMAKIN populernya pengobatan tradisional atau herbal, kini banyak dilakukan petani, kelompok wanita tani (KWT), dasawisma atau komunitas ibu-ibu untuk berlomba menanam jenis empon-empon bahan baku pembuatan jamu tradisional. Dulunya di kalangan ibu-ibu PKK dikenal sebagai tanaman obat keluarga (toga), yang dibudidayakan di pekarangan rumah.

Badawi (71) yang juga Rois di Padukuhan Gamplong 3, Sumberrahayu, Moyudan, Sleman, kini setiap harinya bergelut dengan aneka macam empon-empon di kebunnya. Secara kebetulan tahun 2020 dirinya mendapat bantuan bibit empon-empon dari Unit Pelaksana Teknis (UPT) Perkebunan Kapanewon Moyudan berujud jahe merah, jahe emprit, temulawak, kencur, temuireng, kunir putih, lempuyang dan sebagainya. Bibit empon-empon yang jumlahnya kurang lebih 1 kilogram itu, ditanam secara tumpang-sari dengan tanaman palawija di kebun dan pekarangan seluas kurang lebih 2000 meter persegi.

Selang 3 musim tanam atau kurang lebih 6 bulan, tanaman empon-empon sudah mulai bisa dipanen. Dari hasil panen tersebut, rata-rata laku dijual Rp 10.000 per kilogram. Dihitung dari perawatan dirasa kurang memberi hasil, tetapi dirinya merasa beruntung karena sejak itu hapal tentang manfaat dan kegunaan empon-empon sebagai bahan jamu tradisional.

"Rasanya ada keasyikan tersendiri, bila ada orang yang menyakan kunir putih, jahe merah, lempuyang, kencur dan lain sebagainya untuk kesehatan dan bisa memberi jawaban yang pas terasa ada kepuasan tersendiri," ujarnya bangga, Rabu (29/3/2023) di sela merawat



KR-Sutopo Sgh

Badawi dengan tanaman brotowali di tangannya.

tanaman empon-empon.

Sejak itulah dirinya mendapat julukan 'ahlinya empon-empon', bahkan kini untuk memudahkan menikmati 'Jamu Jawa'-nya yang berbahan empon-empon sudah disiapkan ramuan serbuk kristal dalam kemasan atau minuman segar menyehatkan. Siapa yang akan mengonsumsi, tinggal pilih mana yang diinginkan cukup seduh dengan air panas. Ada jahe merah, kunir putih, temulawak, temuireng, lempuyang, kencur dan lain sebagainya.

Tanah Tegalan

Akhir tahun 2021 lalu Badawi mendapat kiriman bibit kunir ireng, dari anaknya yang bekerja di Karawang, Jawa Barat. Konon bibit tersebut berasal dari India, seharga Rp 1,5 juta, kemudian dikembangkan menjadi 10 polibag dan ditanam di kebunnya.

"Kunir ireng untuk menambah ramuan yang sudah tersedia menjadi 'ramuan lengkap', sehingga lebih sempurna kegunaan dan manfaatnya untuk kesehatan," tambahnya.

Untuk menambah tanaman Jamu Jawanya, Badawi membuka lagi tanah tegalan miliknya yang berada di tebing Kali Progo dan selama ini hanya 'nganggur' tidak diber-

dayakan. Di situ ada brotowali, tapak kebo, tapak dara, sambilata, sembung, gembili-gembolo dan lain sebagainya.

Badawi memang bercita-cita ingin mendirikan 'apotik hidup' di lahan garapannya, dan hasil jerih payahnya bisa membantu masyarakat yang membutuhkan dalam hal kesehatan 'Jamu Jawa'.

Dirinya hafal di luar kepala misalnya ada yang bertanya, manfaat kunir putih bisa untuk mencegah peradangan, mengobati luka dan penyakit kulit. Bagi mereka yang menginginkan bibit untuk dikembangkan sendiri, di tempatnya pun tersedia seperti kunir putih Rp. 30.000, kunyit, temulawak, temuireng Rp. 15.000, jahe merah, jahe emprit Rp. 30.000 setiap kilogram atau per polibag.

Yang membuat lega, hasil produksinya berupa serbuk kristal ramuan segar dan menyehatkan itu sudah mendapat rekomendasi dari BPOM Dinkes Sleman dengan label 'Bintang Tiga'. Bergelut dengan 'empon-empon' setiap hari, ternyata mengasyikkan, membuat badan jadi segar dan sehat, pikiran lancar serta bermanfaat untuk orang banyak. (Sutopo Sgh)-f

Nila Sultana Pertumbuhan Lebih Cepat

NILA termasuk ikan air tawar yang sudah populer dibudidayakan di berbagai daerah. Selain nila merah, jenis nila lainnya seperti sultana, gesit dan nirwana.

Ketika kebutuhan nila konsumsi melonjak tinggi, misalnya menjelang Idul Fitri, berbagai jenis nila tersebut akan semakin mudah dipasarkan. Termasuk nila sultana yang memiliki warna kehitaman. Hanya saja, harga nila dengan warna hitam di Yogyakarta dan sekitarnya sering sedikit lebih rendah dibanding nila merah.

"Selisihnya kadang Rp 1.000 hingga Rp 2.000 per kilogram dibanding nila merah. Sebab, nila merah setelah diolah biasa tampil lebih bersih," ungkap praktisi pembudidaya dan pelaku jual-beli ikan, Gunarto asal Sleman, Kamis (30/3/2023).

Meski demikian, lanjutnya, jenis-jenis nila dengan warna hitam kombinasi putih tetap punya konsumen tersendiri. Bahkan ada yang berpendapat cita rasa dagingnya lebih gurih. Beberapa petani ikan air tawar di

kawasan pedesaan pun ada yang senang membudidayakan nila warna hitam.

"Saya pernah mengambil afkiran indukan nila warna kehitaman jenis sultana dari pembudidaya ikan nila di Maguwoharjo. Lalu saya jual sebagai ikan konsumsi dan bisa habis terbeli konsumen," terangnya.

Sementara itu salah satu staf UPTD Balai Benih Ikan (BBI) Rewulu Sleman, Anwar menjelaskan, pihaknya rutin memijahkan nila sultana. Hasil dari pembenihan, misalnya ukuran 3-5 cm sering terbeli pelaku jual-beli benih ikan lalu dikirim ke luar Yogyakarta, bahkan luar Jawa.

"Kalau petani ikan di Yogyakarta masih sedikit yang berminat memelihara nila sultana dibanding nila merah," ungkap Anwar.

Padahal nila sultana, sebutnya, punya beberapa keunggulan antara lain lebih cepat pertumbuhannya, tahan penyakit dan bisa hidup baik di air payau. Petani ikan nila di daerah pesisir utara Jawa pun banyak yang membudi-

dayakan nila sultana. Selain itu induk nila sultana mampu menghasilkan lebih banyak telur.

Menurutnya, sultana adalah singkatan dari seleksi unggul Selabintana. Pasalnya, jenis nila ini hasil penelitian dari Balai Besar Perikanan Budidaya Air Tawar (BBAT) Sukabumi yang beralamat di Jalan Selabintana, Selabatu, Cikole, Kota Sukabumi. Penting diketahui pula, nila sultana merupakan perkawinan silang dari 10 strain ikan nila yang ada di Indonesia.

Selain itu jenis nila sultana dalam penelitiannya mengalami tahapan-tahapan penyempurnaan, sehingga dapat hidup dengan baik di segala habitat. Adapun pakan rutin yang diberikan bisa wujud pakan pelet buatan pabrik. Ketika masih benih, semakin tinggi kandungan proteinnya akan semakin baik.

"Jika punya pakan alami seperti dedaunan, antara lain daun pepaya, talas dan kangkung bisa juga diberikan. Dengan tambahan pakan alami diharapkan kualitas atau cita rasa daging nila setelah dimasak akan lebih mantap," urainya.

Ditambahkan Anwar, pemasaran nila sultana baik masih benih maupun ukuran konsumsi dapat secara offline maupun online. Bermunculannya usaha kuliner dan mempunyai menu masakan ikan nila juga memiliki andil besar.

(Sulistiyanto)-f



KR-Sulistiyanto

Nila jenis sultana, baik ukuran konsumsi maupun masih benih bisa dipasarkan secara offline maupun online.

EMPON-EMPON

Susu Rempah Tak Hanya Dukong Stamina



KR-Sulistiyanto

Minuman susu sapi ditambah rempah-rempah bisa rutin dikonsumsi.

ASUPAN pendukung stamina tubuh penting untuk rutin dikonsumsi. Ketika menjalankan puasa Ramadan 1444 H, asupan pendukung stamina dapat dikonsumsi seperti saat buka puasa, usai salat Tarawih maupun ketika sahur.

Adapun salah satu asupan pendukung stamina, misalnya perpaduan susu sapi dan rempah-rempah (susu rempah). Pemilik usaha penjualan susu sapi, Supriyanto yang tinggal di Ambarketawang Gamping Sleman pun menyediakan susu rempah. Ada pula susu sapi dikombinasikan telur, madu dan jahe (STMJ).

"Saat Ramadan seperti sekarang, mulai dari susu sapi murni hingga yang ada tambahan seperti rempah-rempah maupun telur, madu dan jahe semakin bertambah," ungkap Supri, Rabu (29/3/2023).

Selain ada yang diminum di tempat, sebutnya, ada pula yang dibungkus untuk dibawa

pulang. Ia merasa yakin, warga dari berbagai kalangan ketika bisa rutin minum minuman bergizi akan berdampak bagus bagi kesehatan badan. Termasuk pula minuman yang menggunakan tambahan bahan dari empon-empon maupun rempah-rempah.

Menurutnya, kandungan gizi yang tinggi pada susu sapi akan membantu menjaga dan meningkatkan stamina secara alami. Apalagi ketika ditambah bahan-bahan alami menyehatkan lainnya. Selain itu susu sapi juga diyakini dapat menyingkirkan toksin di tubuh, mencegah dan melawan insomnia (sulit tidur). Bagus juga untuk kesehatan kulit dan mata jika bisa rutin dikonsumsi.

"Ketika ada tambahan telur seperti telur bebek ataupun ayam kampung, akan semakin menambah nilai gizi sebab telur dikenal kaya kandungan protein, zat besi, kalori, omega 3 dan beberapa jenis vitamin," urai Supri.

Sedangkan tambahan rempah-rempah yang dapat direbus bersama susu sapi, misalnya kapulaga, serai, cengkih, jahe dan secang. Sebagai pemanisnya menggunakan gula aren. Adapun manfaat kesehatan dari kapulaga antara lain akan mendukung kualitas tidur yang baik ataupun menghindarkan dari insomnia.

Dengan demikian berpengaruh pula kualitas tidur hingga stamina badan. Lalu dengan tambahan rempah wujud bonggol serai, akan membantu menghalau toksin di dalam tubuh, musuh tekanan darah tinggi dan mencegah insomnia.

"Selain itu dengan tambahan serai akan semakin menambah manfaat kesehatan susu rempah seperti sebagai anti oksidan, anti bakteri dan anti jamur. Dapat juga untuk mencegah dan melawan demam serta radang tenggorokan secara alami," ungkapnya.

Lalu rempah wujud cengkih antara lain dapat membantu menyingkirkan keluhan batuk dan sakit kepala. Bahkan bersama rimpang jahe dapat menghangatkan badan serta memperlancar sirkulasi darah. Dengan sirkulasi darah yang lancar, diharapkan kesehatan badan lebih terjaga pula.

Sementara itu warga Sumber Sari Sleman, Hermawan YP menjelaskan, rempah-rempah cocok pula dikombinasikan saat membuat nasi goreng. Asupan menyehatkan seperti ini bisa dikonsumsi seperti ketika buka puasa. (Sulistiyanto)

Kuping Gajah Penghilang Stres

TERMASUK tanaman hias yang sangat populer, daun kuping gajah yang lebar menyerupai telinga gajah menjadikan tanaman hias idola. Cara menanamnya pun sangat mudah, asal tidak kekurangan air juga jangan sampai terkena langsung sinar matahari. Bahkan keanggunannya, sering disebut-sebut tanaman raja-raja pada dahulu kala. Di samping kecantikannya, ternyata tanaman kuping gajah banyak manfaatnya untuk kesehatan.

Dalam 'Serat Jampi Jawi' tinggalan leluhur yang memuat hampir 261 resep 'jamu Jawa' atau tradisional, salah satunya menyebut kuping gajah. Hal ini karena tanaman kuping gajah memiliki sejumlah zat pada batang dan daunnya, seperti seponin, flavonoid dan tanin yang bersifat antiradang dan antibakteri.

Media relaksasi, bentuk batang dan daunnya yang khas bisa membantu untuk media relaksasi, di saat merasa penat setelah beraktivitas. Saat memandang tanaman kuping gajah dan menikmati indahnya, hati merasa lebih tenang karena aroma khasnya yang dikeluarkan. Tanaman kuping gajah, dapat dijadikan penghilang atau pereda stres alami selain lilin aroma terapi. Dengan demikian kegiatan menanam atau budidaya tanaman kuping gajah, berdampak positif dan menyehatkan.

Mengobati bengkak di mulut, daun kuping gajah dapat membantu mengobati masalah pada

mulut. Seperti bengkak yang timbul di mulut, sebagai bahan obat herbal alami. Hal ini karena sifat anti inflamasi pada senyawa, yang terkandung dari tanaman kuping gajah. Caranya, ambil beberapa lembar daun kuping gajah kemudian haluskan dan rebus dengan air sampai mendidih. Kemudian saring dan diamkan beberapa saat, minum selagi hangat.

Meredakan bengkak tenggorokan, di saat mengalami radang tenggorokan maka akan menjadi bengkak akibat adanya bakteri. Dampaknya, akan merasa sulit untuk menelan dan terasa sakit. Daun kuping gajah salah satu solusinya, rebus beberapa lembar dengan air sampai mendidih dan minum dalam kondisi hangst-hangat.

Mencegah infeksi, tanaman kuping gajah juga seringkali digunakan sebagai obat untuk menyembuhkan luka pada kulit.

Di samping itu, juga bisa mengurangi potensi infeksi kuman atau bakteri. Caranya, lembutkan daun kuping gajah secukupnya, bisa dipipis atau diblender jadi pasta. Kemudian tempelkan pada luka di kulit, dan bisa diganti yang baru sampai luka sembuh.

Mengatasi diabetes, akar tanaman kuping gajah bisa membantu mengobati diabetes, karena berguna untuk mengontrol kadar gula darah. Caranya, rebus akar kuping gajah secukupnya sampai matang. Kemudian saring, dan minum dalam kondisi hangat-hangat.

Mengatasi gangguan ginjal, akar kuping gajah juga bermanfaat untuk mengatasi gangguan pada ginjal. Caranya, ambil beberapa akar kuping gajah secukupnya, bersihkan dan rebus dengan air sampai mendidih. Saring dan minum, dalam kondisi hangat. (Sutopo Sgh)-f



KR-Sutopo Sgh

Tanaman kuping gajah yang banyak bermanfaat 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 Wirmon 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.

Pemimpin Umum: M Wirmon Samawi SE MIB. Pemimpin Redaksi/Penanggung Jawab: Drs H Octo Lampitio 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 Susiwi, Benny Kusumawati, Drs H Hudono SH, Drs Swasto Dayanto, Husein Effendi SSL, 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 Rochman. Fotografer: Efly 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, 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)