

Aneka Kue Jahe, Inovasi di Masa Pandemi Covid-19

Di masa pandemi-Covid-19, dibutuhkan berbagai inovasi, terlebih lagi bagi pelaku Usaha Mikro Kecil dan Menengah (UMKM) agar usahanya tidak berhenti atau gulung tikar alias macet total. Perlu dilakukan ivonasi-inovasi tertentu agar usaha bisa berjalan terus, meskipun ada berbagai kendala yang menghadang.

Setidak-tidaknya itulah yang dilakukan Nuri Setiawati panggilan akrabnya Nuri warga Perengdawe RT 4/RW 23 Balecatur, Gamping, Sleman atau Jalan Wates Km 9 Yogyakarta. Sejak tahun 2016 mencoba inovasi olahan jahe untuk bahan pokok pembuatan aneka kue, seperti brownies, ketan hitam, brownies coklat, pastel abon, bolu kukus, donat mini, kacang bawang, dan makaroni balado serta makaroni barbeque.

"Ternyata produk saya mendapat perhatian konsumen dan mulai menyukai untuk hidangan keluarga, baik ketika minum teh, kopi atau perhelatan" ujar Nuri di rumahnya, Senin (9/8). Terbukti kini produknya setiap hari laris manis, baik dibeli secara langsung, pesanan, atau lewat media online. Tentu hal tersebut cukup mengembirakan, karena produknya

kian disukai masyarakat.

Ketua Bidang Komunikasi dan Informasi Himpunan Pengusaha Pribumi Indonesia (HIP-PI) Sleman, Krisamyono Mukti sebagai pendamping UMKM mengapresiasi usaha inovasi yang dilakukan anggotanya dengan terus melakukan pendampingan baik di lapangan sampai pemasarannya.

"Di masa pandemi seperti saat ini dibutuhkan tangan-tangan terampil serta inovatif, agar usahanya terus berjalan," tambah Nuri.

Terbukti usahanya semakin berkembang, kini Nuri membuka usaha minuman yakni teh, kopi dan wedang uwuh, dimana semua produknya tidak meninggalkan olahan jahe. Usaha snack dan minuman tersebut tahun 2020 dinamakan Malika Grup, sebagai alamat pemesanan.

Dalam melakukan pro-

duksinya, Nuri dibantu 3 orang karyawan yang bekerja pukul 08-16.00 WIB. Modal awal Rp 5 juta sedangkan omset tidak menentu tergantung pesanan, lebih-lebih di masa pandemi seperti sekarang agar tetap jalan. Produksi yang dilakukan memang lebih bergantung pada pesanan. Jika tidak ada pesanan, Nuri tidak berani memproduksi lebih banyak lagi aneka kue jahe.

Kendala yang dialami yakni kebutuhan bahan baku jahe kering tiap hari kurang lebih 25 kilogram, namun karena sering hujan jadi kurang. Belum lagi karena banyak permintaan, maka sering pihak suplier kehabisan stok. Kebutuhan kaleng untuk kemasan, yang diambil dari pabrik karena masuk zona merah juga mengalami kelambatan.

Untuk harga produk Nuri mematok Rp 10.000 - Rp 35.000



KR-Sutopo Sgh

Nuri sedang mengolah produknya olahan jahe untuk bikin kue dan snack.

aneka kue dan roti, sedangkan produk minuman Rp 35.000 - Rp 55.000/pak. Sasaran pembeli semua usia, bisa diperoleh di toko pusat oleh-oleh di Yogyakarta, pusat perbelanjaan, YIA,

gerai Dinas Koperasi DIY, Rumah Kreatif Sleman, toko Hamzah, Pasar Raya Yogyakarta, Rumah Kreatif Bank BRI, Shopper dan Bli-Bli serta secara online. Untuk prospek

ke depan Nuri optimis usahanya terus berkembang, karena produknya penuh inovasi sesuai permintaan pasar juga sudah mendapat kepercayaan masyarakat. (Sutopo Sgh)-f

Empon-Empon

Beras Kencur Pereda Batuk Menambah Stamina



KR - Sutopo Sgh

Kencur diiris-iris sebelum dipipis atau diblender bersama beras dan bahan lainnya.

BERAS KENCUR jamu tradisional dengan bahan baku utama beras dan kencur, mudah didapat harganya murah namun besar khasiatnya untuk kesehatan tubuh. Beras biasa ditanam petani sebagai mata pencaharian pokok, kini jenis empon-empon yang kini banyak dibudidayakan baik oleh Kelompok Wanita Tani (KWT), kelompok tani (Klontan), anggota dasawisma, PKK atau secara mandiri sebagai tanaman obat keluarga (Toga) di pekarangan rumah.

Beras kencur menjadi salah satu jamu tradisional sejak zaman leluhur, dan kini masih relevan untuk dilestarikan kendati sudah banyak obat-obatan buatan pabrik. Dalam Serat Jampi Jawi tinggalan leluhur yang berisi hampir 261 resep jamu Jawa, salah satunya menyebut manfaat beras kencur untuk kesehatan tubuh. Kecuali itu beras kencur juga mampu mengatasi sariawan, karies gigi serta menambah stamina tubuh.

Dengan mengkonsumsi beras kencur secara rutin, rasa hangat dan kandungan antibakteri akan mampu meringankan sariawan. Kandungan minyak atsiri dalam beras kencur dapat dimanfaatkan sebagai peluruh dahak atau pem-

bersih tenggorokan. Beras kencur juga mengandung zat-zat sitotoksik dan antibakteri, mampu mencegah diare yang disebabkan oleh infeksi pada saluran pencernaan. Sifat antiinflamasi dan antibakteri akan membunuh bakteri dan menyembuhkan diare dengan cepat. Beras kencur pun berfungsi menghindari tubuh dari dehidrasi, akibat kekurangan cairan saat diare.

Menyembuhkan infeksi pada tubuh, akibat infeksi yang disebabkan bakteri. Dengan mengonsumsi beras kencur, akan meringankan kondisi penyakitnya karena kandungan yang bersifat antibakteri. Mengonsumsi beras kencur secara rutin akan menambah nafsu makan. Untuk ini cocok bagi anak-anak yang mempunyai persoalan dengan sulit makan, akan mampu meningkatkan nafsu makan.membuat stamina lebih bagus. Karena kencur bersifat mempertebal dinding perut, maka juga cocok bagi yang mempunyai masalah maag karena penipisan dinding perut. Dengan stamina yang bagus, tubuh akan bugar selalu sehingga ringan untuk beraktivitas.

Mengonsumsi beras kencur juga menambah stamina tubuh, bagi pria bisa ditambah madu akan meningkatkan vital-

itas untuk mendapatkan hasil yang optimal. Bagi pekerja aktif, bisa menghilangkan letih lesu membuat tubuh akan segar bugar. Bisa diminum sebelum tidur, agar ketika bangun kondisi prima.

Sedangkan untuk wanita mampu menyuburkan rahim, terlebih yang pernah keguguran. Bisa diminum dengan ditambah daun sirih dan bawang putih, kemudian direbus bersama air sampai mendidih. Minumlah ketika suam-suam kuku, baik saat menstruasi diwaktu pagi hari.

Itulah beberapa manfaat beras kencur untuk kesehatan tubuh, sedangkan cara membuatnya sangat sederhana. Beras putih secukupnya direndam dalam air, kencur beberapa batang dibersihkan kemudian diiris-iris kecil. Bisa ditambah madu, asam Jawa, gula aren dan jeruk nipis. Semuanya bisa dipipis lembut atau diblender, kemudian sedih dengan air hangat. Minumlah secara rutin sore hari, atau sebelum tidur. Makanya bisa dijadikan parem, urut ke seluruh tubuh akan membuat rasa hangat dan bisa tidur nyenyak.

Ahmad Badawi (69) warga Gamplong 3, Sumberrahayu, Moyudan, Sleman kini memanfaatkan tanah.pekarangannya untuk menanam empon-empon. Ada jahe merah, temu lawak, temuireng, temukunci, kunir putih, kencur, puyang dan lain sebagainya. Untuk memudahkan konsumen Ahmad Badawi telah meramu olahan empon-empon dijadikan serbuk minuman segar dan menyehatkan. Produknya telah merambah kemana-mana baik di pasar tradisional maupun di supermarket, juga warung kelontong DIY dan kota-kota lainnya di pulau Jawa. Bagi yang membutuhkan, bisa datang langsung ke rumah setiap saat. (Sutopo Sgh)-f

Buah Labu Tingkatkan Kesehatan Ginjal

ANEKA jenis tanaman labu bisa tumbuh baik di Indonesia, misalnya labu kuning, botol dan siam. Hasil panen dari jenis labu seperti ini cukup beragam, misalnya dicampurkan pada es buah, dijadikan sayur sampai dibuat minuman jus. Rutin mengkonsumsi asupan berbahan daging buah labu diyakini mempunyai banyak manfaat kesehatan. Artinya juga dapat mendukung kesehatan

badan secara alami, tanpa harus mengkonsumsi suplemen berbahan kimia. Hal ini pun diyakini Arifatah yang tinggal di Sleman. Apalagi tak sedikit media telah mengupas seputar manfaat maupun khasiat kesehatan dari asupan berbahan labu. "Dalam daging labu, saya meyakini juga ada kandungan nutrisi yang dibutuhkan tubuh, misalnya ada vitamin A, C dan kalium. Nutrisi seperti ini bisa juga mendukung

imunitas tubuh. Jadi, aneka jenis tanaman labu-labuan layak dijaga kelestariannya," jelas Fatah, Rabu (25/8) lalu. Sedangkan kandungan serat pangan pada labu, sebut Fatah, antara lain bagus untuk menjaga dan meningkatkan kesehatan sistem pencernaan. Bahkan asupan berbahan daging labu diyakini pula bisa membantu menjaga dan meningkatkan kesehatan ginjal ataupun sistem kandung kemih. Terutama sifat alkali dan efek diuretik daging labu, antara lain bisa membantu menghindarkan risiko terserang infeksi saluran kemih.

Lain halnya jika digunakan untuk membantu mencegah dan melawan gangguan kesehatan seperti sulit tidur atau insomnia. Adapun resep sederhana, yakni cukup diblender dan hasilnya menjadi minuman jus. Cara menerapkannya, antara lain bisa dibuat mi-

numan jus labu yang dikombinasi dengan minyak wijen. Jika campurannya wujud jahe dan lada hitam antara lain bisa menjadi musuh keluhan kesehatan pada saluran pernapasan.

"Beberapa jenis tanaman labu, bahkan hasil olahan seperti wujud masakan jenis labu siam antara lain bisa dicek di lokasi kuliner yang ada di kawasan Kampung Flory Sleman," beber Fatah.

Ditambahkan, jenis labu siam sering juga ada yang menyebut jipang. Asupan berbahan labu siam bisa sebagai sumber antioksidan, sehingga bisa berperan melawan dan membersihkan radikal bebas di tubuh. Ketika tubuh bersih dari radikal bebas diharapkan kesehatan lebih terjaga, ataupun tak berpeluang terserang gangguan kesehatan termasuk kanker.

Menurut Supriyadi asal Bantul, jenis labu kuning antara lain bisa diman-

faatkan untuk bahan tambahan untuk membuat kue, campuran kolak, es buah dan beberapa jenis minuman segar lain. Wajar saja, saat bulan Ramadan kebutuhan labu kuning di masyarakat termasuk tinggi. Adanya kandungan vitamin C dan betakaroten pada jenis labu ini antara lain dapat dijadikan musuh gangguan kesehatan pada pernapasan seperti asma.

"Asupan berbahan labu kuning banyak diyakini juga bisa mendukung imunitas tubuh. Tak jauh beda ketika bisa rutin mengkonsumsi susu sapi maupun kambing," terangnya. Menurutnya, sah-sah saja ketika ada yang berkreasi membuat minuman alami berbahan susu kambing maupun sapi murni lalu ditambah irisan daging labu kuning yang sudah dikukus. Asupan seperti ini diharapkan semakin kompleks manfaat kesehatannya. Termasuk juga ketika susu sapi murni ditambah dengan kuning telur, madu dan jahe. Bisa pula ditambah bahan alami lain seperti bubuk coklat dan kopi.

"Ketika pandemi Covid-19 belum berakhir, idealnya kita bisa rutin mengkonsumsi asupan-asupan menyehatkan apalagi yang membantu menjaga dan meningkatkan imunitas tubuh. Bahan-bahan alami seperti dari labu-labuan, kacang-kacangan dan buah-buahan. Sedangkan minumannya selain susu sapi dan kamning, bagus juga minuman berbahan empon-empon serta rempah-rempah," urai Supri. (Sulistyanto)-f



KR-Sulistyanto

Tanaman labu-labuan dijaga kelestariannya, sebab ada manfaat kesehatannya.

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 Adrisijanti. Direktur Utama: M Wirmon Samawi SE MIB. Direktur Pemasaran: Fajar Kusumawardhani SE. Direktur Keuangan: Imam Satriadi SH. Direktur Umum: Yuriya 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 Lampito MPd. Wakil Pemimpin Redaksi: Drs H Ahmad Luthfie MA. Ronny Sugiantoro SPd, SE, MM. Redaktur Pelaksana: Primaswolo Sudjono SPt, Joko Budhiarto, Mussahada. Manajer Produksi Redaksi: Ngabdul Wakid. Redaktur: Drs Widyo Suprayogi, Dra Hj Fadmi Sustiwi, Dra Prabandari, Isnawan, 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 Widjono Putro, Surya Adi Lesmana. Grafis : Joko Santoso SSn, Bagus Wijanarko. Sekretaris Redaksi: Dra Hj Supriyatin.

Pemimpin Perusahan: Fajar Kusumawardhani SE. Kepala TU Langanan: 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, iklandrkr23@yahoo.com, iklandrkr13@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 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.

Magelang : Jalan Achmad Yani No 133, Magelang, Telp (0293) 363552. Kepala Perwakilan: Budiono Isman, Kepala Biro : 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. Kepala Biro : Driyanto.

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

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

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

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