Anggur Dibrongsong, Tampil Mulus

PEMILIK puluhan hingga ratusan tanaman anggur dapat ditemukan di beberapa tempat. Ketika tanaman tertata rapi ataupun jarak tanam teratur dapat menjadi daya tarik tersendiri. Apalagi tanaman-tanaman anggur tersebut sedang musim berbuah.

Suatu hal wajar, jika kompleks kebun anggur cocok juga dijadikan tempat kuliner. Sehingga, pada musim libur seperti libur Lebaran biasa dijadikan tempat makan bersama suatu keluarga. Bahkan, jika tempatnya luas sering dijadikan lokasi Syawalan kelompok trah, alumni suatu sekolah hingga komunitas.

Beberapa kebun anggur di Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY), sudah dijadikan lokasi kuliner, misalnya dapat ditemukan di kawasan Godean Gamping Sleman dan Sewon Bantul. Pemilik kebun anggur pun berusaha agar tanaman-tanaman anggurnya bisa tumbuh subur, tak terserang hama dan ketika berbuah hasil buahnya maksimal serta tampil mulus.

Menurut pemilik kebun anggur asal Godean Sleman, Chodarsin, ada beberapa kiat penting agar buah-buah anggur lebih aman/ terlindungi dari serangan serangga, burung dan cuaca buruk. Sehingga, panenan buah anggur bisa mulus-mulus dan jumlahnya maksimal. Salah satunya dengan dibrongsong atau dibungkus.

"Ada beberapa pilihan bahan yang dapat digunakan untuk membungkus, membrongsong atau *fruit cover* buah anggur. Bahkan, di sebagian toko pertanian maupun lapak jual-beli secara *online biasa ditemukan," ungkapnya.*

Chodarsin pernah membeli secara *online fruit cover* untuk buah anggur, namun biasanya hanya sekali pakai. Lalu punya ide membuat sendiri menggunakan bahan jaring warna hitam. Hanya saja untuk memotong-motong, menjahit hingga memberi tali, ia pasrahkan ke pemilik usaha jahit. Pembrongsong buah anggur tersebut lebih awet alias tak hanya sekali pakai.

Dijelaskan Chodarsin, saat ini memiliki sekitar 75 tanaman anggur. Awal menanam ketika masih ada pandemi Covid-19, sekitar empat tahun lalu. Bibit tanaman anggur ada beberapa jenis dan banyak dibeli dari kawasan Cilacap Jawa Tengah. Sekitar lima bulan dari penanaman bibit sudah bisa dipruning daun-daun serta cabang-cabang sekunder, sehingga akan memicu tanaman agar berbunga/berbuah.

Sekitar dua hingga tiga bulan dari musim berbunga, banyak buah anggur siap dipanen. *Fruit cover* yang terbuat dari jaring dilepas talinya dan buah anggur segera dipanen menggunakan gunting khusus. Adapun hal penting lain agar kualitas buah anggur terjaga, yakni pemupukan tanaman secara rutin. "Pemupukan rutin tanaman anggur di tempat saya, tiga hari sekali menggunakan jenis pupuk kimia. Tiga hari sekali kemudian pupuk organik, jadi selang-seling dan modelnya dicampur air lalu dikocorkan di tanah dekat tanaman," terang Chodarsin.

Selain itu, sebutnya, secara berkala tanaman anggur juga disemprot insektisida maupun fungisida. Terlebih pada musim penghujan, jika tak ada pencegahan dengan disemprot fungisida, tanaman anggur bisa mudah terserang jamur. Tak kalah penting, kompleks kebun anggur idealnya bisa mendapat sinar matahari dari pagi hingga sore hari.

Di kompleks kebun anggurnya, bagian atas tanaman sudah diberi atap menggunakan plastik UV, sehingga tanaman saat musim berbuah lebih aman dari guyuran air hujan. Meski demikian, sinar matahari tetap bisa menembus plastik UV. Selain itu, sekitar 210 cm dari tanah diberi kawat-kawat khusus untuk rambatan cabang-cabang/ranting-ranting tanaman anggur, sehingga bisa tertata rapi. **(Sulistyanto)-f**

KR-Sulistyanto

Buah anggur dibrongsong agar lebih aman dan tetap mulus.

MANFAATKAN LAHAN KEBUN

Meningkatkan Ketahanan Pangan Keluarga

LAHAN perkebunan kalau dimanfaatkan dengan baik, dapat menghasilkan tambahan ekonomi dan usaha penngkatan ketahanan pangan keluarga. Apalagi menjelang Lebaran kemarin, berbagai bahan pokok harganya melonjak tinggi. Bukan hanya beras, juga diikuti berbagai bahan lain seperti sayuran dan cabe juga naik.

"Untuk mensikapi hal tersebut keluarga harus pandai memeras otak, agar semua kebutuhan hidup sehari-hari tercukupi," ujar Sugiyanto (61) warga Sombangan Sumbersari Moyudan Sleman, Kamis (3/4).

Memanfaatkan sejengkal lahan kebun yang dimiliki, Sugiyanto dibantu istrinya Dwi Utami kini giat bertanam aneka sayuran. Lahan perkebunan harus bisa dimanfatakan, sebagai penunjang ekonomi keluarga dan sarana peningkatan ketahanan kebutuhan pangan, keyakinan Sugiyanto.

Pepatah Jawa mengatakan *obah mamah*. Setiap orang akan bekerja atau bergerak, pasti membuahkan hasil. Artinya, kalau bekerja apa saja akan mendapatkan rezeki. Dalam arti luas dapat makan setiap harinya. Dengan meluangkan waktu mengolah kebun, bisa memberikan hasil. Hal tersebut dibuktikan Sugiyanto bersama istri.

Di sela kesibukan sehari-hari yang banyak berkiprah pada lembaga kemasyarakatan desa, istri masih aktif mengajar di sebuah SMP di Sleman, tidak menyurutkan tekad bertani. Mengolah tanah perkebunan kurang lebih seluas 250 meter persegi, ditanami terong, lombok, tomat, pare dan ketela pohon.

KR-Sutopo Sgh

Dwi Utami memetik dan merawat tanaman di kebun.

Jenis sayuran terong lebih 60 batang, lombok 60 batang, pare 12 batang dan dibagian pinggir ditanami singkong. "Tenyata dengan perawatan yang baik dan benar walau ditanam di kebun juga bisa berhasil dengan memuaskan," tuturnya.

Dalam perawatan juga tidaklah sulit, untuk tanaman singkong cukup *didhangir* dan disiangi rumputnya. Untuk terong, lombok dan tomat di pupuk menggunakan pupuk buatan, juga disemprot agar tanaman tidak keriting daunnya. Harga bibitnya juga tidak terlalu mahal. Bibit terong dan lombok Rp 250 per batang, tomat Rp 300 per batang, pare Rp 500 per batang.

Semula kebun yang dikelolanya ditanami laos (*alpinia galanga*), walau tanaman tersebut berkembang cukup bagus hasilnya kurang memuaskan. Selain banyak yang busuk *gambos*, pemasaran juga kurang memadai.

Dwi Utami (55) menjelaskan, saat ini hasil dari tanaman tersebut sudah mulai berbuah.

"Cukup lumayan hasilnya, kalau dikonsumsi sendiri lebih dari cukup, maka sebagian dibagikan kepada saudara dan tetangga kalau masih berlebih dijual," ujarnya.

Pasangan Sugiyanto dan Dwi Utami dalam budidaya memanfaatkan lahan perkebunan, telah membantu program ketahanan pangan guna mendukung swasembada pangan termasuk pemberian Makanan Bergizi Gratis (MBG) dari pemerintah.

(Sutopo Sgh)-f

EMPON-EMPON

SIRIH MERAH

Jaga Kesehatan Mulut dan Gigi

ADA berbagai jenis sirih, di antaranya sirih merah, hijau dan air yang lebih dikenal sebagai sirih cina. Sirih merah biasanya dibudidaya sebagai tanaman hias, karena warna daunnya yang eksotik. Siapa sangka dibalik itu, ternyata banyak manfaat untuk kesehatan.

Dalam *Serat Jampi Jawi* tinggalan leluhur menyebut sirih merah dan manfaatnya untuk kesehatan. Hal ini karena kandungan nutrisi di dalamnya, sangat baik untuk tubuh. Di antaranya vitamin A, B1 dan B2, asam nikotinat, protein, iodin dan sodium. Juga mengandung senyawa flavonoid, polifenol, alkaloid, saponin, tanin dan minyak atsiri. Daun sirih merah dapat dijadikan antibakteri alami yang bisa meningkatkan kesehatan gigi dan mulut. Mengonsumsi daun sirih merah, juga dapat mengobati karies gigi, menyembuhkan sariawan dan sakit gigi. Rebusan daun sirih merah yang memiliki sifat antiseptik, bisa untuk obat kumur sehingga menghilangkan bau mulut. Kandungan minyak atsiri di dalamnya, dapat mencegah pembentukan dan mengurangi penumpukan plak gigi.

KR-Sutopo Sgh

Daun sirih merah yang banyak manfaatnya untuk kesehatan.

Terjadinya infeksi ini karena gangguan kesehatan melalui infeksi bakteri. Minum rebusan daun sirih merah, dapat mengatasi gangguan saluran kemih. Di antaranya dapat memperlancar buang air kecil, membuat saluran kemih menjadi sehat. Senyawa alkaloid di dalamnya memiliki sifat antineoplastik yang berfungsi menghambat pertumbuhan sel-sel kanker. Sejumlah senyawa di dalamnya, berpotensi menghambat protein penanda kanker usus besar.

Mempercepat penyembuhan luka, kandungan senyawa saponin di dalamnya, dapat memicu pembentukan kolagen dengan jaringan baru. Senyawa tersebut berperan penting, dalam proses penyembuhan luka. Kecuali itu, senyawa tersebut berperan penting sebagai antiseptik yang efektif untuk penyembuhan luka yang terbuka. Kolagen dapat membuat tepi luka menyusut dan menutup, sehingga luka bisa mempercepat sembuh.

Mengonsumsi rebusan daun sirih merah dapat membantu mengatasi masalah pernapasan, seperti batuk dan pilek. Minumlah rebusan daun sirih merah 2 - 3 kali sehari untuk mengatasi batuk dan pilek, bisa ditambah kapulaga, cengkeh dan kayu manis.

Sifat antioksidan di dalamnya dapat membantu mengobati tukak lambung. Perlu diperhatikan, tukak lambung dapat menyebabkan kerusakan lapisan lambung, penurunan produksi lendir lambung, dan memicu terjadinya stres oksidatif. Mengonsumsi rebusan daun sirih merah sebagai obat alami, dapat membantu mencegah gejala tukak lambung. Juga membuat sistem pencernaan lebih sehat.

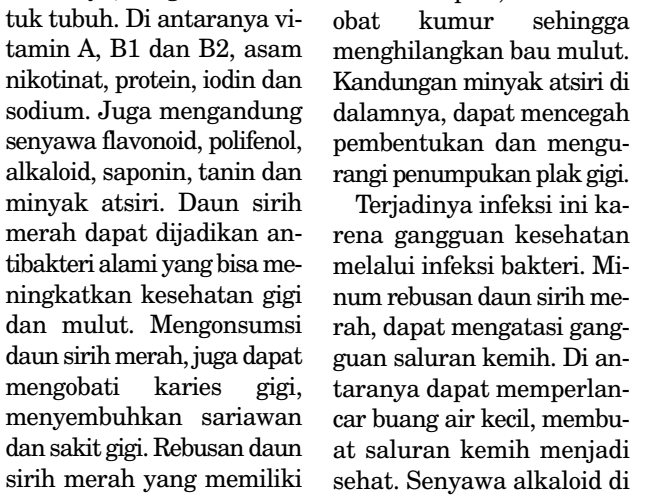
(Sutopo Sgh)-f

Daun Jati Singkirkan Cacingan

POHON jati sudah dikenal berbagai kalangan, antara lain bagian batangnya yang sudah tua cocok dijadikan bahan pembuatan produk mebel maupun bangunan. Bahkan seperti halnya daun jati Cina maupun jati Belanda, bagian daun tanaman jati memiliki khasiat kesehatan.

Adapun cara pemanfaatan daun jati, antara lain dengan direbus lalu airnya diminum, dibuat minuman jus, dikeringkan dan bisa menjadi teh kesehatan. Selain untuk produk kesehatan, daun jati biasa pula dijadikan bahan alami untuk lebih mengempukkan daging, bungkus tempe kedelai dan lainnya. Sedangkan khasiat kesehatannya, bagian daun jati mengandung antioksidan yang bermanfaat bagi tubuh dalam melawan radikal bebas.

Suatu penelitian juga menyebutkan, komponen fenolik dalam daun jati memiliki sifat antioksidan yang sangat baik. Sehingga, banyaknya kandungan antioksidan dalam daun jati akan bisa berperan mengurangi risiko kanker. Selain itu, daun jati dapat pula digunakan sebagai agen anti-inflamasi untuk perawatan kulit. Cara pemanfaatannya yang sederhana, yakni dengan memeras atau menggiling daun jati untuk memperoleh sarinya. Jus dari daun jati dapat digunakan untuk mengobati berbagai penyakit kulit akibat peradangan, seperti jerawat, dan juga dapat membantu mengatasi kulit gatal.



KR-Sulistyanto

Daun jati bantu singkirkan cacingan secara alami.

Tak kalah penting, jus maupun teh daun jati bisa berperan melawan cacingan. Dengan kata lain, daun jati juga dipercaya dapat mengatasi infeksi parasit seperti cacing. Ada pula suati penelitian menyebutkan, ekstrak daun jati efektif dalam melawan cacing usus.

Penelitian ini juga mengevaluasi waktu kelumpuhan dan kematian cacing terhadap obat tersebut. Hasilnya menunjukkan potensi kuat daun jati dalam mengatasi infeksi cacing.

Bahan alami lain untuk membantu mengatasi cacingan, yakni buah nanas. Buah tropis yang cukup populer ini bagus juga untuk perut, sebab membantu pencernaan bekerja secara alami dan menyembuhkan sembelit. Nanas mengandung enzim pencernaan yang disebut bromelain yang dikenal dapat membantu dalam pemecahan protein dan memerangi cacingan.

Bahan alami lain untuk melawan cacingan, yaitu air kelapa. Pasalnya,air kelapa bisa pula untuk membersihkan racun dari sistem pencernaan dan mengembalikannya ke sistem yang normal. Selain airnya, minyak kelapa juga mengandung asam kaprilat yang memiliki sifat antiparasit dan antibakteri. Bahkan, bisa juga menggunakan kelapa parut sebagai bahan alami yang aman dikonsumsi untuk obat cacing. Cara sederhananya, yakni makan satu sendok makan kelapa parut saat sarapan, diikuti dengan minum segelas susu hangat. Lain halnya jika menggunakan rimpang kunyit, selain dapat membantu menyingkirkan cacing, dan juga mampu memperbaiki kerusakan yang disebabkan parasit pada usus. Mengonsumsi kunyit dapat membuat usus menjadi lebih sehat. Caranya, yaitu bisa dengan menambahkan kunyit ke dalam olahan makanan maupun minuman, lalu untuk dikonsumsi saat sedang cacingan. **(Sulistyanto)-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 SSI, MN Hassan, Drs Jayadi K Kastari, Subchan Mustafa, Drs Hasto Sutadi, Muhammad Fauzi SSos, Retno Wulandari SSos, H M Sobirin, Linggar Sumukti, Latief Noor Rochmans. **Fotografer:** Effy Widjono Putro, Surya Adi Lesmana. **Grafis :** Joko Santoso SSn, Bagus Wijanarko. **Sekretaris Redaksi:** Dra Hj Supriyatin.

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)

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.

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 -
W artawan KR dilengkapi kartu pers/surat tugas.