

Tingkatkan Panen Kacang Tanah

SEBAGIAN petani menerapkan pola tanam padi-padi-palawija di lahan sawahnya. Tanaman palawija yang biasa dipilih petani saat musim kemarau, misalnya kacang tanah, kedelai dan jagung. Palawija jenis kacang tanah termasuk yang menjadi pilihan para petani ketika musim kemarau. Antara lain, petani asal Ngemplak, Tempel, Ngaglik, Mlati dan sekitarnya. Selain di lahan-lahan sawah, tanaman kacang tanah cocok pula ditanam di lahan kering, bahkan dapat tumbuh baik ketika musim kemarau panjang. Wajar saja, lahan-lahan kering seperti yang dikelola Badan Usaha Milik Kalurahan (BUMKal), Kelompok Wanita Tani (KWT) dan lainnya pada musim kemarau cocok untuk ditanami kacang tanah. Demikian diungkap Sumarno SP, warga Tempel, yang juga ASN di Dinas Pertanian, Pangan dan Perikanan (DP3) Kabupaten Sleman. "Daripada lahan-lahan nganggur pada musim kemarau, ada baiknya ditanami kacang tanah. Umur panennya tak lama, antara 80-90 hari. Selain kacangnya, daun dan batang tanaman kacang tanah juga dapat untuk pakan ternak seperti kuda, kambing dan sapi," ungkapnya, Jumat (6/9/2024). Sumarno yang juga Ketua Kelompok Kerja Bina Produksi Tanaman Pangan DP3 Sleman menambahkan, khususnya benih kacang tanah lokal, seperti berasal dari Gunungkidul banyak disenangi petani. Petani kacang tanah

asal Gunungkidul pun piawai memilih kacang tanah yang sudah benar-benar tua (panenan umur 90 hari), ukuran maksimal dan dijemur sampai kering. "Bahkan ada yang biasa menyimpan dahulu. Ketika banyak petani menanam, terutama pas musim kemarau lalu dijual sampai ke beberapa daerah," ungkapnya. Ditambahkan, jika kacang tanah bisa panen melimpah di berbagai daerah di Indonesia, maka dapat menghindarkan pasokan kacang tanah import. Hal senada diungkap pula pelaku jual-beli kacang tanah asal Mlati Sleman, Sri Linangkung. Pasalnya, ia biasa jual-beli kacang tanah yang untuk dijadikan bibit/benih maupun yang untuk konsumsi. Khusus untuk bibit banyak diperoleh dari Gunungkidul. "Kalau kacang tanah untuk konsumsi, seperti dapat diolah menjadi aneka makanan ringan seperti kacang telur dan kacang bawang, selain ada yang panen lokal, ada pula kacang tanah import," papar Sri. Kacang tanah import, sebutnya, biasa tanpa kulit atau wujud biji kacang. Warnanya bisa putih bersih, bahkan sudah melewati beberapa tahapan perlakuan seperti sudah

dioven. Namun, banyak yang mengatakan, cita rasa kacang tanah lokal lebih enak dibanding kacang tanah import. Antara lain lebih gurih dan ada sedikit rasa manis, sedangkan yang import cenderung tawar atau <I>sepo<P>. Ia pun meyakini jika kacang tanah asal negara sendiri sudah mencukupi alias melimpah, maka tak perlu ada import kacang tanah. Sementara itu Direktur BUMKal Luhur Sembada Godean, Ir H Harjanto menjelaskan, di kebun pertanian yang dikelola BUMKal-nya lahan untuk menanam kacang tanah terus diperluas. Dengan semakin diperluas lahan penanaman kacang tanah, hasil panen akan berpeluang melimpah. Ia pun berpendapat, jika kacang tanah termasuk tanaman yang cocok dibudidayakan saat musim kemarau maupun di tanah kering. Perawatan tanamannya pun tak rumit, dan hasil panennya dapat dijual model eceran, bisa juga dijual ke pengepul kacang tanah. "Kami biasa membeli kacang tanah untuk bibit dengan kualitas bagus berasal dari Gunungkidul. Tapi, pembelian kami sudah berada di pelaku jual-beli kacang tanah," jelas Harjanto. (Sulistyanto)



Tanaman kacang tanah di kebun BUMKal Luhur Sembada tetap tumbuh baik dan subur pada musim kemarau.

Usaha Rumahan Kurangi Pengangguran

GUNA melengkapi destinasi wisata, Pemerintah Kalurahan Sumberagung Moyudan Sleman menggerakkan Kelompok Wanita Tani (KWT) melalui usaha rumahan berupa kerajinan bambu maupun makanan olahan dalam wadah Usaha Mikro, Kecil dan Menengah (UMKM). "Semuanya semata-mata peningkatan ekonomi masyarakat, untuk kesejahteraan atau kata lain biar UMKM naik kelas," ujar Lurah Sumberagung Drs H Duljiman, Kamis (5/9/2024). Untuk itu selama satu hari penuh pihaknya bersama Badan Permusyawaratan Kalurahan (BPKal), melakukan penjangkaran aspirasi ke tempat-tempat kegiatan yang ada di wilayahnya terutama destinasi wisata dan kegiatan UMKM. Anggota BPKal dipimpin Ketuanya Sukarjo SKom dan pihak pemerintah kalurahan, didampingi Kamituwo Nasrul Hakim SE. Salah satu yang dikunjungi adalah industri rumahan bakpia Bima yang berada di Padukuhan Celungan Sumberagung, Moyudan, Sleman. Menurut Sulistyaningsih pemilik usaha, awalnya usaha rumahan ini ditekuni sejak tahun 2019, sebelum Pandemi Covid-19. Bersama suami Agung Prasetya Pribadi, mengerjakan usaha makanan olahan tanpa kenal lelah. Sejak menyiapkan bahan-bahan, kemudian membuat adonan sampai pengepakan dan pemasaran. "Kami bekerja dari pukul 6.00 pagi hingga 17.00, selebihnya tinggal pengepakan dan pemasaran," ujar Sulistyaningsih dihadapan anggota BPKal Sumberagung. Yang menarik, menurut Dukuh



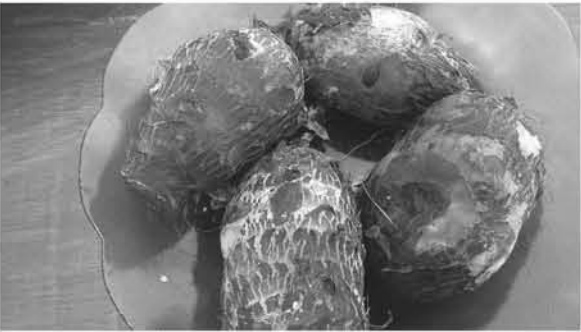
Sulistyaningsih bersama Dukuh Celungan Sujarwo dan anggota BPKal Sumberagung.

Celungan Sujarwo, berkat adanya usaha makanan olahan ini setiap harinya mampu menyerap tenaga kerja warga sekitar kurang lebih 18 orang. Dengan demikian secara tidak langsung memberikan peluang kerja, serta mengurangi tingkat kemiskinan. Dalam hari-hari biasa, usaha olahan makanan rumahan ini mampu memproduksi 300-400 boks bakpia isi 20 atau 30 biji. Sedangkan pada hari libur bisa mencapai 500-600 boks. Untuk pemasarannya dilakukan secara langsung atau online, merambah kota-kota besar seperti Surabaya, Bali, Semarang, dan wilayah Sumatera serta Kalimantan. Disamping Sleman dan Yogyakarta sendiri, untuk oleh-oleh ketika berkunjung ke Godean atau Moyudan. Menurutnya, usaha 'turun-temurun' melanjutkan orangtuanya akan diteruskan agar tetap lestari. Disamping untuk menambah ekonomi keluarga, paling tidak membantu

warga sekitar peluang kerja sehingga mengurangi pengangguran di wilayahnya. Kendala yang dihadapi adalah, belum optimalnya memanfaatkan teknologi informasi digital sehingga berpengaruh dalam pemasaran. Kepala Bidang (Kabid) Pengembangan Destinasi Wisata dan Ekonomi Kreatif Dinas Pariwisata Kabupaten Sleman Wasita SS MAP sangat mengapresiasi pengembangan UMKM di Kalurahan Sumberagung guna mendukung keberadaan desa wisata, baik alam, seni budaya dan holkultura. "Meski bakpia identik Yogyakarta tetapi tidak kalah menarik makanan tersebut sebagai oleh-oleh khas Sleman ketika berkunjung ke destinasi wisata di Sumberagung, Moyudan," ujar Wasita. Diharapkan, adanya kolaborasi wisata dengan kegiatan budaya, ekonomi dan UMKM mampu meningkatkan kesejahteraan masyarakat. (Sutopo Sgh)

EMPON-EMPON
Talas Sehatkan Usus

MASYARAKAT pedesaan menyebutnya 'enthik, kimpul' tetapi bisa dinamakan umbi talas, biasa dijadikan pengganjal perut untuk sarapan enak direbus atau dibuat makanan camilan. Pengganti nasi, karena sumber karbohidrat membuat awet kenyang sehingga bagi masyarakat pedesaan menjadi akrab dengan makanan ini. Umbi talas mempunyai manfaat untuk kesehatan. Hal ini karena kandungan nutrisi yang tinggi seperti kalori, serat, mangaan, .Vitamin B6, C dan E, kalium, tembaga, fosfor dan magnesium. Menyehatkan usus, kandungan serat dan pati resisten di dalam umbi talas bermanfaat untuk kesehatan usus. Seperti diketahui, tubuh tidak mencerna dan menyerap serat ataupun pati resisten sehingga keduanya tetap berada di dalam usus. Ketika sampai di usus, serat dan pati resisten dapat menjadi makanan bagi mikroba di usus. Dengan demikian, akan mendorong pertumbuhan bakteri baik atau prebiotik. Memperlambat penuaan, mengonsumsi umbi talas juga bermanfaat memperlambat penuaan. Hal ini adanya kandungan Vitamin A, B dan C serta mineral



Umbi talas.

seperti tembaga, mangaan, zat besi, betakaroten dan lain sebagainya. Semua kandungan tersebut adalah antioksidan baik yang berguna melindungi penyakit, maupun memperlambat proses penuaan. Disamping itu umbi talas juga, mengandung protein, dan bebas gluten, bebas kolesterol dan rendah kalori. Mengontrol gula darah, mengonsumsi umbi talas juga dapat membantu mengontrol gula darah. Hal ini berkat kandungan karbohidrat, seperti serat dan pati resisten. Serat adalah karbohidrat yang tidak bisa dicerna oleh tubuh, sehingga tidak berdampak pada kadar gula darah. Akhirnya senyawa ini, juga memperlambat pencernaan dan penyerapan karbohidrat lainnya. Sedangkan pati resisten juga tidak bisa meningkatkan kadar gula darah, sehingga kondisi ini kadar gula darah tetap terkontrol dengan baik. Meningkatkan kesehatan jantung, umbi talas juga dapat meningkatkan kesehatan jantung. Hal ini, karena merupakan sumber serat yang berfungsi menurunkan tekanan darah dan kolesterol. Serat larut juga berperan mengurangi LDL (kolesterol jahat), lebih baik yang dilakukan melauai diet, rendah lemak jenuh dan kolesterol. Sedangkan serat tidak larut juga dapat menghambat perkembangan penyakit kardiovaskular, pada orang yang berisiko tinggi. Kandungan antioksidan di dalam nya, dapat membantu melawan kerusakan radikal bebas dan melindungi tubuh dari penyakit. Membantu menurunkan berat badan, mengonsumsi umbi talas dapat membantu menurunkan berat badan. Hal ini karena kandungan nutrisi yang sehat, dan rendah kalori. Kecuali itu serat di dalamnya, juga membantu mengurangi nafsu makan dan mencegah 'ngemil' berlebihan sehingga mengendalikan asupan kalori harian. (Sutopo Sgh).

Ramuan Minyak Rilek Otot

SEBAGIAN terapis maupun herbalis sudah mengantongi Surat Tandaftar Penyehat Tradisional (STPT) dari Dinas Kesehatan. Bahkan ada pula yang mempunyai piagam penghargaan dan sertifikat seperti telah mengikuti suatu pelatihan terkait pengobatan tradisional. Terapis asal Sidokarto Sleman, M Abdurrahman Mardiyo yang biasa disapa Gus Dur termasuk yang sudah mempunyai STPT, sertifikat maupun piagam penghargaan. Sebagian dipigura dan dipajang pada dinding rumahnya. Salah satu sertifikat yang dimiliki, yakni Yanmu Method (pengobatan tradisional yang dilakukan secara cepat, lembut, efektif, asyik dan tanpa klenik untuk mengatasi berbagai macam penyakit terkait dengan rangka gerak manusia atau tulang. Sebagai contoh penerapan Yanmu Method untuk membantu mempercepat sembuhnya patah tulang secara tradisional. Sehingga, tanpa perlu adanya operasi maupun pemasangan pen (biasa dilakukan secara medis). Adapun terapi yang dapat diterapkan dengan Yanmu Method, antara lain dengan langkah mengembalikan titik fitrah tulang yang mengalami patah tulang. "Selain itu, menggunakan bidai yaitu alat yang digunakan untuk pertolongan pertama pada korban patah tulang. Fungsi bidai, misalnya untuk menjaga agar bagian tubuh yang patah tak berubah posisi dan mencegah terjadinya luka baru," terang Gus Dur. Dengan pembidaian, lanjutnya, akan dapat mencegah luka patah tulang bertambah parah,



Minyak rilek untuk terapi patah tulang.

KR-Sulistyanto

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 Wido Suprayogi. Manajer Produksi Redaksi: Ngabdul Wakid. Redaktur: Benny Kusumawan, Drs H Hudono SH, Drs Swasto Dayanto, Husein Effendi SSI, 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 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, iklan@kr.co.id, iklan@kr.co.id, iklan@kr.co.id

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 Raya Yogya - 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