

Padukan Mina Padi dengan Usaha Wisata

SAAT berkunjung ke suatu desa wisata akan menemukan kekhasan, termasuk bisa merasakan suasana asri kawasan pedesaan. Seperti halnya ketika datang ke Desa Wisata Cibuk Kidul Seyegan Sleman antara lain dapat menemukan penggabungan budidaya padi dan ikan yang dikenal dengan mina padi.

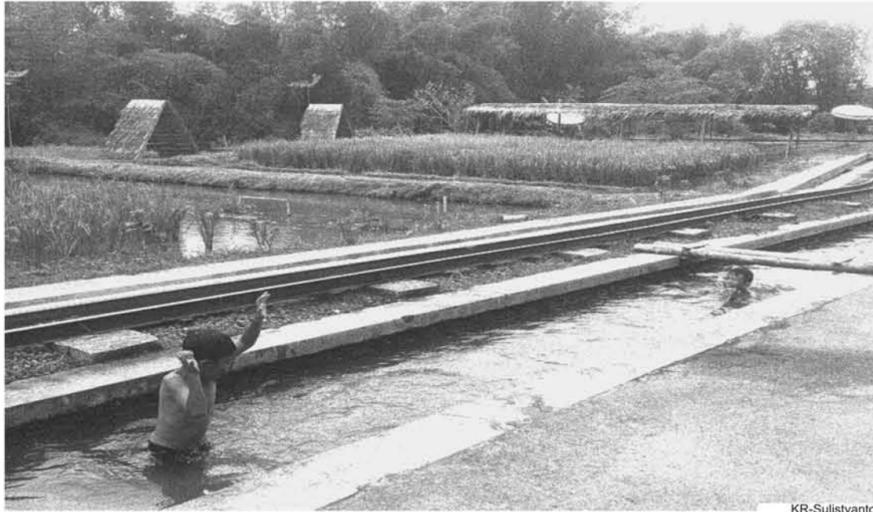
Bahkan di timur padukuhan setempat ada bangunan mirip benteng tempo dulu dan diberi tulisan: 'Mina Padi Benteng Pangan Rakyat.' Setiap pengunjung bisa bersefeli di depan bangunan benteng dan melihat langsung areal persawahan yang digunakan untuk mina padi. Jenis ikan yang dibudidayakan pada mina padi biasanya nila merah.

Menurut Dukuh Cibuk Kidul, Yongki Siano, kawasan padukuhannya berada di dekat sumber mata air yang dikenal dengan nama Siwarung. Hal ini menjadi pendukung tersendiri terutama irigasi untuk pertanian dan perikanan. Termasuk pula dapat mendukung pertanian menerapkan sistem mina padi.

"Dengan penerapan mina padi dapat panen ganda, yaitu padi dan ikan. Dari mina padi dapat pula dihasilkan jenis beras organik, sebab pupuk berasal dari kotoran ikan," terang Yongki, Jumat (8/3/2024).

Secara garis besar penerapan mina padi, yakni sebagian areal sawah (bagian tepi) dibuat kolam ikan. Selain berada di kolam, ikan-ikan juga bisa bebas ke lahan tanaman padi. Ketika areal persawahan airnya dikurangi (akan panen padi dahulu), ikan-ikan banyak menuju ke kolam. Panenan ikan air tawarnya bisa masih bibit maupun sudah ukuran konsumsi. Tergantung ukuran bibit ikan saat ditebar.

"Pengurus desa wisata di padukuhan kami, siap pula memberi edukasi seputar mina



Suasana di salah satu sudut Desa Wisata Cibuk Kidul, Seyegan,

padi. Sebab ada paket wisata, misalnya gabungan edukasi mina padi, tangkap ikan, minum dawet lidah buaya, dan naik naik kereta mini lancar dengan rel di atas kolam maupun pinggir sawah mina padi," urai Yongki.

Selain edukasi mina padi, sebutnya, ada pula edukasi mikro hidro, yakni pemanfaatan aliran air sungai menjadi energi listrik, sehingga dapat digunakan sebagai lampu penerangan sebagian lokasi desa wisata. Secara garis besar, air dari saluran irigasi dimanfaatkan untuk memutar turbin dan dihubungkan dengan generator, sehingga menghasilkan energi listrik.

Tak kalah menarik, di padukuhan/sekitar Cibuk Kidul ada usaha terkait kuliner, budidaya tanaman kelengkeng, pembuatan pupuk kompos, perikanan dan peternakan.

Ada pula kelompok-kelompok aktif menjalankan aneka program kerjanya seperti Kelompok Wanita Tani(KWT) Karya Manunggal, UMKM Luwih Berkah dan Kelompok Masak Manis Legit.

Semua mampu mendukung keberadaan desa wisata setempat, wajar pula pada 2022 silam, Cibuk Kidul dipilih sebagai tempat pelaksanaan event nasional bergengsi, Ngayogjazz 2022 bertajuk, 'Tetep Bening Banyune.' Guna mempercantik suasana event tersebut, hiasan berbentuk aneka ikan air tawar terbuat dari gabus banyak dipajang.

"Bupati Sleman, beberapa pejabat penting dari bidang pariwisata, pertanian dan tokoh seni-budaya terlebih seni musik hadir pula ke Cibuk Kidul saat pembukaan dan rangkaian Ngayogjazz 2022," kenang Yongki.

(Sulistyanto)

Kulit Pisang Jangan Dibuang

TERNYATA kulit pisang bisa dijadikan bahan untuk membuat pupuk. Kandungan kalium yang tinggi pada kulit pisang, sangat berguna untuk mempertahankan bunga dan buah agar tidak mudah rontok. Selain itu, kalium juga membantu pertumbuhan batang tanaman. Ini sangat cocok untuk pupuk pada tanaman berbatang keras, seperti tanaman buah.

Cara membuat pupuk dari bahan kulit pisang, caranya sangat mudah. Peralatannya pun sangat sederhana. Siapkan kulit pisang yang sudah matang 100 gram. Potong-potong. Masukkan 1 liter air dalam toples atau botol.

Masukkan kulit pisang dalam wadah tersebut, lalu tutup rapat-rapat. Simpan selama 20 hari.

Jika wadah yang digunakan berupa botol dengan tutup kecil, tiap 3 hari sekali tutup harus dibuka untuk membuang gas hasil fermentasi. Sebab jika gas tidak dibuang, ada risiko botol akan meledak.

Setelah 20 hari, pupuk cair mulai bisa digunakan. Bila aplikasinya disemprotkan, campurkan 5 ml cairan dengan 1 liter air. Bila dikocor, campurkan 50 ml cairan kulit pisang dengan 1 liter air.

Pupuk cair dari kulit pisang cocok untuk tanaman hortikultura seperti tomat dan cabai. Juga untuk menyiram tanaman buah. (Dar)



Kulit pisang jadi bahan pupuk organik.

EMPON-EMPON

Meramu Lidah Mertua Jadi Jamu

SEBAGIAN jenis tanaman berkhasiat obat mempunyai nama unik. Cara pemanfaatannya sebagai obat alami pun mudah diterapkan. Baik perlu dikombinasikan dengan bahan alami lain maupun tunggal.

Adapun beberapa tanaman yang memiliki nama unik antara lain, lidah mertua, kumis kucing dan nona makan sirih. Lidah mertua dengan nama ilmiah *Sansevieria trispasciata*, bagian yang berkhasiat terutama daun dan umbinya. Daun lidah mertua bersifat sejuk, rasanya masam dan berkhasiat sebagai antibiotik.

Sejumlah sumber menyebutkan jenis tanaman ini banyak mengandung senyawa *Abamagenin* dan dapat membantu menyingkirkan influenza, batuk dan radang saluran pernapasan. Resep sederhana untuk diminum, yakni 15 gram daun lidah mertua dicuci bersih.

Selanjutnya direbus dalam satu liter air sampai air menjadi setengahnya. Ramuan alami ini diminum pada pagi, siang dan malam hari sebelum tidur. Lain halnya jika sebagai obat luar, misalnya membantu melawan bisul, borok, keseleo dan luka terpukul, yakni menggunakan bagian daun lidah mertua yang sudah dicuci bersih dengan air mengalir. Bahan alami ini lalu digiling atau ditumbuk sampai halus. Pemakaiannya dapat ditambah air secukupnya sehingga menjadi seperti pasta.

Cukup ditempelkan pada bagian tubuh yang terserang keluhan kesehatan seperti bisul hingga luka seperti terpukul. Bahkan dapat



Tanaman lidah mertua

dimanfaatkan sebagai bahan alami membantu menyuburkan rambut. Caranya cukup memanfaatkan getah dari daun tersebut lalu digosokkan pada kulit kepala. Cara ini diterapkan satu sampai dua hari sekali.

Sedangkan jenis tanaman kumis kucing dengan nama ilmiah *Orthosiphon aristatus* antara lain dapat dijadikan sebagai obat alami untuk memperleancar buang air kecil. Cara sederhananya, yakni cukup memanfaatkan satu genggam daun kumis kucing yang sudah dikeringkan.

Bahan ini masih ditambah satu jari pulosari, satu jari rimpang kunyit dan satu sendok teh adas. Bahan wujud daun kumis kucing bersifat diuretik atau membantu melancarkan air seni. Lain halnya dengan kunyit antara lain sebagai antiradang. Pulosari juga berkhasiat mengatasi gangguan buang air kecil.

Setelah semua bahan dicuci

bersih, lalu direbus dengan empat gelas air bersih sampai airnya tinggal tiga gelas. Selanjutnya disaring dan sebelum diminum dapat ditambah madu murni secukupnya. Ramuan alami ini diminum dua kali sehari, pagi dan sore.

Lain halnya dengan jenis tanaman nona makan sirih memiliki nama ilmiah *Clerodendrum thomsoniae*. Tanaman ini juga mempunyai khasiat membantu melancarkan buang air kecil. Baik nona makan sirih dengan bunga warna dominan putih, maupun yang merah keunguan dapat dijadikan bahan alami membantu melawan gangguan kesehatan tersebut. Cara sederhana yang dapat diterapkan, yaitu memilih daun-daun nona makan sirih kualitas bagus, tak terlalu tua maupun tak terlalu muda sebanyak 15 gram.

(Sulistyanto)

Hantam Kolesterol, Cegah Infeksi

SEBELUM berbuah, tanaman pisang mengeluarkan jantung yang berwarna merah tua kecoklatan. Di masyarakat banyak dikenal jantung pisang sebagai bahan olahan yang lezat, bisa dimasak sayur lodeh, oseng atau semur. Bahkan sering juga dicampur tepung, digoreng untuk camilan bersama minum teh atau kopi. Namun di balik itu, ternyata jantung pisang banyak manfaatnya untuk kesehatan tubuh.

Dalam 'Serat Jampi Jawi' tinggalan leluhur yang memuat hampir 261 resep Jamu Jawa, salah satunya menyebut jantung pisang dan manfaatnya untuk kesehatan.

Hal ini karena jantung pisang merupakan sumber vitamin, mineral, magnesium,

serat yang baik. Disamping itu juga mengandung kalori, protein, lemak, karbohidrat, serat, kalsium, fosfor, zat besi, magnesium dan Vitamin E.

Menurunkan kadar kolesterol, dalam jantung pisang terdapat senyawa yang bernama sterol dan serat, keduanya mampu menurunkan kadar kolesterol. Sterol dapat membantu untuk mencegah penyerapan kolesterol dari usus, sehingga kolesterol dalam tubuh rendah. Sedangkan serat, dapat menurunkan kolesterol dengan mengikat lemak sehingga dapat mengurangi penyerapan kolesterol dalam usus yang nantinya dibuang lewat feses.

Mencegah infeksi, mengonsumsi jantung pisang dapat mencegah infeksi,

khususnya infeksi bakteri. Hal ini karena di dalamnya memiliki kandungan etanol, yang berfungsi dalam menghambat perkembangan bakteri patogen. Bila bakteri patogen yang berkembang dalam tubuh, dapat menimbulkan beberapa penyakit dengan melemahkan sistem kekebalan tubuh. Salah satu solusi terbaik dengan mengonsumsi jantung pisang, karena dapat membantu mempercepat penyembuhan luka akibat infeksi bakteri.

Mencegah pengeroposan tulang, konsumsi jantung pisang dapat meredakan nyeri sendi yang mungkin sebagai tanda-tanda tulang keropos. Hal ini karena memiliki senyawa quercetin dan catechin, yang dapat membantu mencegah tulang keropos karena sifatnya antioksidan dan antiinflamasi. Kecuali itu juga memiliki kandungan zine, yang dapat membantu pencegahan tulang keropos.

Meningkatkan ASI, bagi ibu-ibu yang sedang menyusui mengonsumsi jantung pisang dapat membantu meningkatkan produksi air susu ibu (ASI). Hal ini karena mengandung laktagogum, yang dapat menstimulasi hormone oksitein dan prolactin yang berfungsi untuk peningkatan air susu ibu. Kecuali itu juga bermanfaat untuk kesuburan wanita, dan menjaga kesehatan rahim.

Menjaga kesehatan usus, dalam jantung pisang terdapat kandungan serat yang tinggi, meliputi serat larut dan tidak larut.

(Sutopo Sgh)



Jantung pisang

KR-Sutopo Sgh

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:** Yurija Nugroho Samawi SE MM MSc. **Direktur Produksi:** Baskoro Jati Prabowo SSoS.

Pemimpin Umum: M Wirmon Samawi SE MIB. **General Manager:** H Yoeke Indra Agung Laksana, SE. **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 Sustiwati, 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.

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, iklankrk23@yahoo.com, iklankrk13@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 tang-gungjawab 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 Ishaq Zubedi Raqib, Syaifullah Hadmar, Muchlis Ibrahim, Rini Suryati, Ida Lumongga Ritonga. **Samarang:** Jalan Lampersari No.62, Semarang, Telp (024) 8315792. Kepala Perwakilan: Budiono Isman, Wakil: Isdiyanto Isman SIP. Kepala Perwakilan: Hariyadi Tata Raharja, 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