

Menakar Potensi Ubi Jalar

UBI jalar menjadi salah satu komoditas pertanian yang memiliki peluang pasar lebar. Terutama untuk ekspor. Meski di Indonesia ubi jalar kurang diminati, ternyata masyarakat negara Korea, Singapura, Jepang dan China, sangat familiar dengan ubi jalar sebagai bahan pangan.

Muhammad Choirul Umam adalah salah satu petani ubi jalar di Bandung Magelang yang secara nyata telah bisa memasarkan hasil panennya ke beberapa negara tetangga. Keuntungan yang dia peroleh lumayan besar, karena harga perkilo, seperti yang dia tuturkan melalui tayangan YouTube CapCapung, cukup bagus. Sepuluh ribu rupiah.

Meski untuk bisa menembus pasar ekspor, ada standar kualitas yang harus dipenuhi. Namun tetap saja hasilnya menguntungkan. Setiap hektare lahan ubi jalar, bisa memanen 24 ton. 10 ton di antaranya lolos seleksi ekspor. Sisanya dia jual ke pasar lokal.

Dikatakannya, perawatan ubi madu sangat mudah karena dari tahap pengolahan lahan ditraktir, dicangkul, dan penanaman. Setelah 1 bulan, selanjutnya dilakukan pendangiran, yakni membalikkan tanaman agar tidak merambat ke yang lain.

Tanaman ubi madu tidak menggunakan pupuk kimia. Masa panen ubi madu membutuhkan waktu 3,5 bulan karena yang dibutuhkan adalah spekta yang ukurannya 1 kilogram isi 3-4.

"Kalau terlalu besar jualnya malah susah, paling ke pasar lokal, tukang keripik atau gorengan," katanya.

Teknik Budidaya

Sebelum menanam, diharapkan petani mengetahui pasarnya dahulu. Syarat tumbuh ubi jalar sebenarnya tidaklah rumit. Ketela rambat membutuhkan hawa panas dan udara lembab, utamanya saat musim kemarau, dengan masa awal penanaman saat

akhir musim hujan.

Suhu udara yang disarankan adalah bersuhu 21-27 derajat. Lama penyinaran matahari yang dibutuhkan 11-12 jam/hari. Cocok ditanam di lahan tegalan.

Jenis tanah yang paling cocok adalah jenis tanah pasir berlempung, gembur, mengandung bahan organik tinggi, serta memiliki aerasi dan drainase baik.

Penanaman ubi jalar pada lahan yang becek rentan menyebabkan ubi mudah busuk, sedangkan pada tanah yang pecah-pecah dapat menyebabkan serangan hama penggerak (*Cylas sp*) semakin parah. Ubi jalar optimal ditanam di daerah dataran rendah hingga 500 m dpl.

Yang perlu diperhatikan dalam menanam ubi jalar adalah kualitas bibit. Ubi jalar umum ditanam dengan cara vegetatif (stek batang/ stek pucuk). Terdapat tiga jenis ubi jalar yang populer dibudidayakan di Indonesia, yaitu ubi jalar berwarna putih kecoklatan, merah dan ungu. Ketiga jenis ubi jalar tersebut memiliki varietas unggul dengan produktivitas tinggi. Beberapa varietas ubi jalar yang populer antara lain cilembu, ibaraki, lampeneng, georgia, borobudur, prambanan, mendut, dan kalasan.

Perbanyak dengan cara stek batang secara terus menerus akan menurunkan kualitas tanaman. Oleh karena itu, perbanyak dengan stek hanya dianjurkan untuk 3-5 generasi penanaman.

Budidaya ubi jalar relatif tidak membutuhkan pupuk yang banyak. Apalagi



Panen ubi jalar di temanggung

bila ditanam di lahan bekas sawah. Sebelum menanam ubi jalar, hendaknya tanah dibajak atau dicangkul supaya gembur. Kemudian bentuk bedengan setinggi 30-40 cm. Buat lebar bedangan 60-100 cm dengan jarak antarbedangan 40-60 cm. Panjang bedengan mengikuti bentuk lahan.

Untuk budidaya ubi jalar secara organik, berikan pupuk dasar berupa pupuk kandang atau kompos. Pupuk kandang yang bagus adalah campuran kotoran ayam dan sapi atau kambing yang telah matang. Campurkan pupuk pada saat pembuatan bedengan dengan dosis 20 ton perhektare.

Ubi jalar ditanam dengan cara membenamkan 2/3 stek batang kedalam tanah. Dalam satu bedengan terdapat dua baris tanaman. Jarak antar tanaman dalam satu baris 30 cm dan jarak antar baris 40 cm. Dibutuhkan sekitar 36 ribu batang untuk lahan seluas satu hektar.

Di awal pertumbuhan usahakan jaga kelembaban tanah. Lakukan penyiraman setiap hari dan sore hari pada stek yang baru ditanam. Penyiraman bisa dihentikan setelah tanaman terlihat tumbuh, yang dicirikan dengan

keluarnya daun baru.

Tanaman ubi adalah tanaman yang tahan kekeringan. Intensitas hujan dua minggu sekali sudah cukup memberikan asupan air. Sehingga relatif tidak memerlukan penyiraman secara terus menerus.

Setelah 2-3 minggu penanaman, periksa keseluruhan tanaman. Apabila terdapat tanaman yang gagal tumbuh segera sulam dengan tanaman baru. Penyulaman dilakukan dengan cara mencabut tanaman yang mati dan menggantinya dengan stek batang yang baru.

Pada umur 4 minggu setelah tanam, lakukan pembongkaran tanah di kiri dan kanan tanaman, radius 10 cm dari tanaman. Hal ini dimaksudkan supaya akar tanaman tidak menjalar kemana-mana sehingga umbi terkonsentrasi pada jalur penanaman. Aktivitas ini dilakukan sekaligus dengan menyiangi gulma.

Pada umur 6-8 minggu setelah tanam, tanah yang dibongkar tadi kemudian ditutup kembali sambil merapikan akar-akar yang menjalar keluar dari jalur penanaman. (Dar)-d

Redam Kanibalisme Lele

PEMBERIAN pakan daun pepaya pada kolam lele merupakan salah satu cara untuk menstabilkan pH air. Sebab ketika pH air turun, tingkat stress ikan lele akan semakin naik, ditandai dengan sering naiknya ikan ke atas permukaan kolam dalam keadaan mengambang atau mati.

Daun pepaya beserta tangkainya ditumbuk halus dicampur air, juga bagus untuk membantu adaptasi lele di kolam baru. Beri tumbukan daun pepaya pada kolam, termasuk kolam terpal, yang akan ditebar bibit lele. Tujuannya untuk memperkecil kemungkinan terjadinya kerugian akibat banjir lele yang mati saat penebaran benih atau saat pembesaran dan pemeliharaan.

Dalam sebuah penelitian, daun pepaya terbukti ampuh memiliki ragam manfaat. Ekstrak daun pepaya memiliki kandungan enzim papain yang memiliki aktivitas proteolitik dan antimikroba, dan alkaloid carpain yang berfungsi sebagai antibakteri. Selain itu, ada juga kandungan tocopherol dan flavonoid yang memiliki daya antimikroba.

Ekstrak daun pepaya terbukti sangat ampuh sebagai antibakteri serta imunostimulan, yang keduanya berfungsi sebagai pencegah dan obat bagi ikan lele yang terinfeksi bakteri *aeromonas hydrophila*.

Ikan lele adalah salah satu ikan yang memiliki sifat kanibalisme. Untuk menghilangkannya yaitu dengan memberikan daun pepaya yang telah dicincang halus dengan campuran sedikit tetapan molase atau tetes tebu, aduk hingga ramuan merata dan diamkan selama 15 menit kemudian ramuan siap diberikan kepada lele.

Tidak hanya dapat digunakan untuk menstabilkan pH kolam, daun pepaya juga bermanfaat sebagai pakan alami ikan lele. Daun pepaya yang dimasukkan ke dalam kolam ikan lele akan ditumbuhi lumut dimana lumut tersebut akan dimakan oleh ikan lele yang sudah pasti makanan tersebut baik dan mengandung kandungan yang menyehatkan ikan lele. (Dar)-d

EMPON-EMPON

Biji Pinang Sehatkan Mulut dan Gigi

HASIL panen biji pinang dari Indonesia banyak diekspor ke Pakistan, Thailand, China dan negaranegara Timur Tengah. Di negara tujuan ekspor, biji pinang diolah menjadi produk makanan ringan yang mempunyai khasiat herbal serta menjadi bahan pewarna alami.

Buah pinang kerap digunakan dalam tradisi menyirih oleh sebagian masyarakat Indonesia. Selain itu, buah pinang juga bisa diolah menjadi jus, kopi, jamu, atau dikonsumsi dalam bentuk suplemen. Kandungan nutrisi pada buah pinang antara lain protein, lemak, karbohidrat kompleks, zat besi, vitamin B kompleks, kalsium, fosfor, kalium, antioksidan, termasuk flavonoid dan polifenol

Adanya kandungan nutrisi tersebut, menjadikan buah pinang memiliki berbagai manfaat untuk kesehatan. Antara lain bermanfaat menjaga kesehatan mulut. Hal ini berkat kandungan zat antibakteri dalam buah pinang yang dapat membunuh bakteri jahat di rongga mulut serta gigi dan gusi.

Buah ini pun digunakan secara tradisional untuk membersihkan mulut dan mengatasi masalah pada gigi dan mulut, seperti mulut kering, gigi berlubang, dan karang gigi.

Kandungan zat tannin dan kalium yang tinggi pada buah pinang bermanfaat untuk menurunkan dan mengontrol tekanan darah. Efek ini menjadikan buah pinang aman dan baik dikonsumsi oleh penderita hipertensi.

Buah pinang juga mengandung zat besi yang berperan penting dalam pembentukan sel darah merah. Oleh karena itu, buah pinang baik dikonsumsi untuk mencegah dan mengatasi kurang darah atau anemia.

Selain mengonsumsi buah pinang, anemia juga dapat dicegah dengan mengonsumsi makanan lain yang kaya akan zat besi, seperti daging, hati, ikan, bayam, dan kacang kedelai.

Dalam pengobatan tradisional, buah pinang kerap digunakan untuk membunuh parasit, seperti cacing, di dalam saluran cerna. Buah pinang juga dapat merangsang pergerakan usus dan mengatasi masalah pencernaan, seperti perut kembung dan sembelit.

Buah pinang mengandung senyawa alkaloid alami dan zat yang bersifat stimulan. Zat yang terkandung pada buah pinang tersebut bermanfaat untuk menambah energi dan stamina, serta meningkatkan daya konsentrasi.

Namun di balik beberapa khasiat untuk kesehatan, dikutip dari alodokter, buah pinang diketahui mengandung zat karsinogen, yaitu zat yang dapat memicu pertumbuhan sel kanker di dalam tubuh.

Beberapa penelitian pun menyebutkan bahwa penggunaan buah pinang dalam jangka panjang dengan cara dikunyah (nyirih) dapat meningkatkan risiko kanker mulut, kanker kerongkongan, dan kanker tenggorokan.

(Dar)-d

Daun Mangkokan Atasi Sulit Buang Air Kecil

TANAMAN ini sering dijadikan pagar hidup di pekarangan, atau bisa tumbuh liar dan mudah mengembangkannya. Ada juga yang ditanam sebagai tanaman hias, karena warna hijau dengan rintik-rintik melingkarinya membuat indah untuk dipandang.

Namun ternyata tanaman yang sering disebut mangkokan itu punya khasiat obat, antara lain mengatasi sembelit. Caranya, ambil beberapa daun mangkokan cuci bersih kemudian rendam dalam air panas. Setelah agak suam-suam kuku, bisa dimasukkan dalam botol atau baskom dan ditempel pada perut seperti mengompres, maka buang air akan lancar.

Daun mangkokan, ternyata juga penyembuh nyeri payudara. Bagi ibu-ibu yang sedang menyusui, sering terjadi mastitis yang terasa sakit sangat menyiksa. Tubuh terasa demam dan nyeri, sangat mengganggu aktivitas sehari-hari.

Ambil beberapa lembar daun mangkokan yang masih segar, cuci bersih, uleni kemudian campur dengan minyak kelapa dan kunyit yang sudah diparut lembut. Kemudian panaskan lewat perapian, setelah suam-suam kuku letakkan atau tempel pada payudara yang bengkak. Lakukan berkali-kali, sampai radang payudara yang terasa nyeri terasa sembuh.

Di samping itu, mengonsumsi daun mangkokan bagi ibu-ibu yang baru saja melahirkan bisa berfungsi melancarkan air susu ibu (ASI).

Lancarkan Pencernaan

Kandungan serat yang tinggi, membuat daun mangkokan jika dikonsumsi melancarkan pencernaan. Bisa menjaga proses kerja pencernaan, untuk mencegah sembelit, sakit usus besar dan diare. Rebus secukupnya daun mangkokan setelah dicuci bersih, bisa langsung dikonsumsi atau dijadikan makanan olahan seperti sayur atau tomis. Hal ini karena daun mangkokan, mempunyai

kandungan nutrisi yang tinggi untuk kesehatan tubuh.

Adanya kandungan zat besi yang cukup tinggi, menjadikan mineral yang bagus untuk jalur sirkulasi. Dampaknya, dengan mengonsumsi daun mangkokan akan membantu melancarkan peredaran darah yang baik untuk kesehatan tubuh. Hal ini bisa mencegah penyempitan pembuluh darah, yang berfungsi melancarkan suplay darah dan oksigen kedalam organ tubuh.

Kandungan antioksidan pada daun mangkokan, mampu mencegah radikal bebas yang masuk kedalam tubuh. Hal ini berfungsi melindungi tubuh dari tumbuhnya berbagai penyakit serta membentuk kekebalan tubuh. Antioksidan pada daun mangkokan, juga bisa menghambat munculnya tanda-tanda penuaan dini serta menjaga kesehatan kulit.

Cegah Rambut Rontok

Memiliki rambut sehat dan indah pasti dambaan setiap orang, apalagi bagi kaum wanita. Daun mangkokan, salah satu solusinya terutama untuk mencegah rambut rontok. Ambil beberapa lembar daun mangkokan, setelah dicuci bersih kemudian giling sampai halus. Campur dengan sedikit air, kemudian

usapkan pada rambut sampai rata serta pijat batok kepala. Diamkan sekitar 10 menit, kemudian rambut bisa dicuci seperti keramas hingga merata. Rambut akan sehat dan bersinar, juga tidak terjadi kerontokan.

Cegah Infeksi

Daun mangkokan memiliki sifat anti-inflamasi, dipercaya dapat mengobati luka dan peradangan. Caranya mudah, tumbuk daun mangkokan secukupnya hingga halus, kemudian balurkan pada anggota tubuh yang mengalami luka. Agar optimal, lakukan secara rutin, pagi dan sore hari hingga luka sembuh tanpa infeksi.

Adalah Sulistya PA (66) warga Gamplong 4, Sumberrahayu, Moyudan, Sleman memanfaatkan pekarangannya seluas 200 meter persegi untuk tanaman langka seperti sawo manila, sawo kecil, sawo bludru, kepel, duwet putih, sayuran dan empon-empon.

"Ada hampir 40 jenis tanaman langka, sayuran dan empon-empon. Hasilnya disamping untuk konsumsi sendiri, juga sebagai bahan obat tradisional atau herbal. Mudahmudahan hasil budidaya ini bermanfaat untuk masyarakat luas, katanya, Jumat (8/4).

(Sutopo Sgh)-d



Sulistya PA dan tanaman daun mangkokan hasil budidayanya.

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.

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.

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.

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

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

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

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, Drs Widyo Suprayogi. Manajer Produksi Redaksi: Ngabdul Wakid. Redaktur: Dra Hj Fadmi Sustuti, Dra Prabandari, Benny Kusumawan, Drs H Hudono SH, Drs Swasto Dayanto, Husein Effendi SSI, Hanik Afiaty, 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 Supriyanti.

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 DI s/d SI, 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: 30% 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)