

Belajar dari Kebun Empon-empon

TANAH tegalan dan kebun seluas kurang lebih 2000 meter persegi itu tidak dibiarkan nganggur, tidak tergarap dan banyak ditumbuhi rumput bambu sehingga kurang bermanfaat. Merasa terpanggil dan ingin *mikul dhuwur mendhem jero* warisan orangtuanya, maka Badawi (69) tergerak untuk memanfaatkan tanah tegalan dan kebun tinggalan leluhur untuk dimanfaatkan semampunya.

TANAH tegalan dan kebun seluas kurang lebih 2000 meter persegi itu tidak dibiarkan nganggur, tidak tergarap dan banyak ditumbuhi rumput bambu sehingga kurang bermanfaat. Merasa terpanggil dan ingin *mikul dhuwur mendhem jero* warisan orangtuanya, maka Badawi (69) tergerak untuk memanfaatkan tanah tegalan dan kebun tinggalan leluhur untuk dimanfaatkan semampunya.

Mulailah, warga Padukuhan Gamplog 3, Sumberrahayu, Moyudan, Sleman ini mengayunkan cangkuk dan sabitnya memanen tanaman kacang panjang untuk ditanami empon-empon. Kini di lahan yang berada di sekitar rumahnya, penuh tanaman aneka empon-empon sebagai bahan obat atau jamu herbal. Ada jahe emprit, jahe merah, kunir putih, kunir hitam, kunyit, temu kunci, kencur. Juga brotowali, sembuk, mangkokan, tapak dara dan lain sebagainya.

"Untuk memudahkan konsumen,

saya membuat ramuan berujud serbuk kering dalam kemasan plastik menjadi minuman segar menyehatkan," ujarnya di sela menyiangi tanaman kunir hitam di kebunnya, Jumat (8/9).

Bermula, tahun 2010 dirinya mendapatkan bantuan bibit empon-empon dari Unit Pelaksana Teknis (UPT) Perkebunan, Kapanewon Moyudan, ada jahe merah, kunyit, kunir merah, kencur dan lain sebagainya untuk dikembangkan. Alhamdulillah berkat tangan terampilnya, tanaman empon-empon tumbuh dengan subur. Saatnya panen, ketika dijual harganya tidak seberapa apabila dibandingkan dengan tenaga penggarapan nya.

Dengan alat dan peralatan sederhana dan seadanya, seperti wajan, parut, pisau, tempat menumbuk jamu (lumpang batu) kecil dan beberapa panci, bahan-bahan jamu tadi diolah menggunakan tungku tanah untuk pengapian. Dibuatlah ramuan

serbuk kering atau kristal menjadi minuman segar menyehatkan, dengan bahan jamu yang ada.

"Konsumen tinggal pilih jahe, kunir putih, temulawak, kencur dan lain sebagainya dengan harga terjangkau," tambah Badawi.

Yang menggembirakan, meski masih diproses secara tradisional dengan peralatan sederhana produknya telah mendapatkan rekomendasi dari BP POM Dinkes Sleman memakai label Bintang 3.

Hafal Khasiat

Bak seorang tabib, kini Badawi hafal akan kegunaan atau manfaat masing-masing tanaman empon-empon untuk jamu herbal. Seperti kencur, dapat meredakan perut kembung, dan masuk angin. Memulihkan kaki terkilir atau keseleo, meredakan batuk dan sakit tenggorokan.

Temulawak berguna, mengurangi radang sendi, memelihara fungsi hati, menurunkan kadar lemak. Kunci, dapat meredakan kulit gatal karena ulat bulu, alergi atau kondisi lingkungan.

Jahe emprit, di samping menghambat tubuh, mengatasi masuk angin dan perut kembung, nyeri lambung dan radang sendi. Kunir hitam, bisa membersihkan paru-paru, menurunkan berat badan, meredakan nyeri sendi dan lain sebagainya.

Menurut Badawi, saat ini banyak yang meminta 'ramuan lengkap', yakni bahan-bahan yang sudah ada di tambah kunir hitam. Di kebunnya kini sudah tersedia bibit kunir hitam, bagi yang membutuhkan bisa beli di tempat.

"Usaha produk empon-empon masih mandiri, dengan peralatan sederhana. Tentu saja masih membutuhkan uluran tangan, terutama pihak yang berkaitan agar produk empon-empon bisa berkembang dan bermanfaat untuk masyarakat," ujarnya menutup bincang-bincang pagi itu. (Sutopo Sgh)-d

Panen Durian Tak Kenal Musim

HARGA buah di luar musim sudah pasti mahal. Apalagi untuk beberapa buah yang memang bisa disebut buah mahal. Misalnya, durian.

Secara alami, pohon durian hanya berbuah sekali dalam setahun. Yaitu Desember-Maret. Di luar musim panen, bisa dibidang durian langka. Maka harganya akan melambung.

Mengamati fenomena tersebut, para pakar pertanian melakukan serangkaian uji coba yang bertujuan agar tanaman bisa berbuah di luar musim. Sebab, bila terus mendandalkan panen buah berdasar siklus alami, dari segi agribisnis kurang menguntungkan.

Mengakibatkan fluktuasi harga yang sangat tajam. Pada awal dan akhir musim panen harganya menjadi sangat tinggi. Kemudian akan terjadi kekosongan pasokan di pasar, setelah musim panen usai.

Upaya membuat agar pohon durian berbuah di luar musim telah lama dilakukan. Ada dua metode dikembangkan, yaitu metode mekanik dan metode kimiawi.

Ada beberapa cara mekanis yang bisa dipraktikkan. Pertama dengan pengeratan. Dilakukan dengan mengerat pembuluh *floem* (kulit pohon) melingkar sepanjang lingkaran pohon dengan lebar kurang lebih 1 cm sampai kelihatan pembuluh *xylem* (kayu pohon). Kemudian dibalut menggunakan isolatib atau bahan lainnya untuk menutupi



KR-Dok

Pohon durian berbuah lebat di luar musim.

keratin agar tidak kering dan tidak mati.

Cara kedua, pemangkasan. Memangkas daun, cabang dan ranting, hingga pohon gundul atau tersisa sedikit daun.

Cara ketiga, melukai. Melukai pembuluh *floem* dengan benda tajam. Bentuknya bisa dengan mengerok, mencacah, memaku dan mengiris kulit kayu.

Cara keempat, pengikatan. Mengikat erat pohon dengan kawat hingga transport hasil fotosintesa pembuluh *floem* terhambat.

Cara kelima, *stressing* air. Tidak menyiram tanaman hingga mencapai titik layu permanen, kemudian dengan tiba-tiba melakukan penggenangan perakaran dan pangkal batang hingga jenuh air dalam waktu tertentu.

Cara mekanik tersebut pada prinsipnya adalah mengubah perbandingan unsur carbon (C) dan nitrogen (N) dalam tubuh ta-

naman. Cara ini mempunyai kelemahan yaitu tak terukur. Unsur kebetulan lebih dominan.

Sedangkan proses kimiawi, merupakan cara membuahkan buah di luar musim yang terukur dan paling banyak dilakukan para petani.

Caranya dengan menggunakan agro-chemical (kimia pertanian), berupa bahan aktif zat pengatur tumbuh (ZPT). Teknologi agro-chemical ini merubah fisiologis tanaman dengan cara menghambat fase pertumbuhan vegetatif dengan peran hormon atau senyawa kimia tertentu, agar muncul fase generative (bunga dan buah).

Bahan aktif ZPT yang daoat dibeli dan dipergunakan untuk membuahkan durian di luar musim di antaranya; kimia pertanian (NA, Auxin, dan Paklobutrazol). ZPT tersebut bisa dibeli di toko pertanian/toko bahan kimia. (Dar)-d



KR-Sutopo Sgh

Badawi sedang merawat tanaman kunir hitam di kebunnya.

EMPON-EMPON

Cara Alami Gempur Hipertensi

TEKANAN darah tinggi atau hipertensi bisa berpeluang menyerang siapa saja. Gejalanya antara lain tengkuk sering merasa pegal, sakit kepala/pusing, muka merah dan bisa pendarahan pada retina.

Bahkan, hipertensi dapat memicu pecahnya pembuluh darah otak. Sehingga suatu langkah bijak, penderita hipertensi berusaha atau berikhtiar mencari obatnya. Beberapa bahan alami pun diyakini dapat membantu mengempur hipertensi. Antara lain dengan memanfaatkan daun tanaman tapak dara, daun alpukat dan rimpang kunyit.

Hal tersebut diyakini pula oleh Giyanto yang tinggal di kawasan Sedayu Bantul. Ia pun memiliki sejumlah tanaman yang mampu membantu mencegah dan melawan gangguan kesehatan, seperti hipertensi. "Salah satunya, yakni memanfaatkan daun tanaman tapak dara yang sudah dikeringkan. Bagus-nya lagi tapak darak yang bunganya warna putih," ungkap Giarto, Kamis (7/9/2023).

Adapun resep sederhana memanfaatkan daun tapak dara, yaitu dengan menjemur bagian daun-daunnya sampai kering. Bagian daun yang kering ini, sek-



KR-Sulistiyanto

Tanaman tapak dara, bagus-nya yang bunganya berwarna putih bisa menjadi musuh serangan hipertensi.

tar 10 gram dicuci bersih lalu direbus sampai mendidih dan segera diangkat.

Hasilnya diminum ketika masih dalam keadaan hangat. Dalam sehari cukup dua kali, pagi dan sore hari. Selain membantu mengempur hipertensi, tapak dara juga sebagai obat alami luka baru. Caranya, yaitu menggunakan lima lembar daun tapak dara yang sudah dicuci bersih dan ditumbuk sampai halus. Bahan ini lalu ditempelkan pada luka baru.

Hal serupa dapat pula untuk membantu mempercepat sembuhnya gangguan kesehatan karena seperti karena bisul. Caranya, yakni cukup dengan menumbuk hingga halus satu genggam daun tapak dara. Lalu hasilnya ditem-

pelkan pada bagian yang bengkak atau bisul.

Sedangkan bahan alami yang dapat digunakan sebagai musuh hipertensi, yaitu buah mengkudu masih mengkal. Caranya, setelah dicuci bersih menggunakan air mengalir, buah mengkudu segera diparut, lalu dicampurkan pada air matang hangat. Airnya diminum dalam keadaan masih hangat, sehari cukup satu kali. Dengan izin Tuhan Maha Kuasa, bahan alami ini akan membantu menyingkirkan hipertensi.

"Daun tanaman alpukat juga dapat dimanfaatkan. Sebanyak lima lembar direbus menggunakan satu gelas air bersih. Bisa juga cukup diseduh dengan air panas," ungkap Giyanto.

(Sulistiyanto)-d

Kemiri Cegah Kulit Keriput

SELAMA ini biji kemiri hanya dikenal sebagai rempah-rempah bumbu dapur, penyedap masakan. Sebagai pelengkap bumbu masakan, kemiri memberikan rasa gurih dengan aroma sedap menimbulkan cita rasa tersendiri. Selain itu, ternyata kemiri banyak bermanfaat untuk kesehatan tubuh.

Hal ini karena dalam biji kemiri terdapat kandungan nutrisi seperti lemak, protein, karbohidrat, serat, kalium, fosfor dan kalsium. Di samping itu juga mengandung berbagai zat gizi mikro yang dibutuhkan tubuh seperti, natrium, zinc dan Vitamin B. Soal kandungan lemak yang tinggi, perlu khawatir karena sebagian besar lemak termasuk lemak tak jenuh dan sangat baik untuk kesehatan.

Mencegah kulit keriput, sifat antioksidan dari biji

kemiri didapat dari senyawa alami flavonoid dan fenolik, dipercaya bermanfaat untuk kesehatan kulit. Salah satunya dapat mencegah penuaan dini atau kulit keriput, akibat sinar ultraviolet matahari yang tinggi. Di samping itu sifat antioksidan pada biji kemiri, dapat mempercepat penyembuhan luka pada kulit. Minyak kemiri dapat membuat kulit yang kusam, kering dan menua menjadi lebih sehat dan bercahaya.

Mencegah infeksi, adanya kandungan senyawa flavonoid dan fenolik dalam biji kemiri bersifat antiinflamasi, antioksidan, antibakteri dan antijamur. Dengan demikian mengonsumsi biji kemiri secara rutin dan teratur, akan terhindar dari penyakit akibat jamur atau bakteri.

Menjaga kadar kolesterol, di atas telah disebutkan

bahwa biji kemiri kaya akan lemak tak jenuh, yang baik untuk kesehatan. Mengonsumsi lemak tak jenuh, akan menurunkan kadar kolesterol jahat (LDL) dan meningkatkan kadar kolesterol baik (HDL). Dengan demikian, kadar kolesterol dalam darah tetap terjaga.

Menyuburkan rambut, biji kemiri dipercaya mampu mencegah kerontokan rambut. Senyawa amino yang ada di dalamnya, diyakini bisa menyuburkan rambut dengan mencegah kerontokan, sekaligus memperkuat akar rambut. Mengoleskan minyak kemiri di kulit kepala, dapat mempercepat pertumbuhan rambut sekaligus meningkatkan ketebalannya. Penggunaan minyak kemiri dapat membuat warna hitam lebih alami, serta kelihatan halus.

Melancarkan pencernaan, mengonsumsi biji kemiri juga dapat melancarkan pencernaan. Hal ini karena kandungan serat yang cukup banyak, bisa mencegah sembelit dan mengatasi berbagai masalah lainnya pada pencernaan.

Menjaga kesehatan jantung, bagi manusia jantung adalah organ vital yang berfungsi sebagai pemompa darah untuk menyalur kan

kebutuhan oksigen dan nutrisi kedalam seluruh tubuh. Jika jantung terganggu, maka peredaran darah dalam tubuh juga terganggu. Oleh karena itu menjaga kesehatan jantung adalah penting, untuk menghindari berbagai penyakit jantung. Salah satu solusinya, minum air rebusan kemiri karena kandungan potasium membuat darah mengalir dengan bebas ke seluruh sistem tubuh.

Menurunkan berat badan, mengonsumsi biji kemiri bisa menurunkan berat badan yang berlebihan. Hal ini karena kandungan protein, berfungsi membakar kalori dalam tubuh sehingga dapat membantu program diet.

Cara mengonsumsi biji kemiri, selain dimasukkan sebagai bumbu dapur untuk penyedap masakan, juga bisa merebus 4-5 biji kemiri dalam air secukupnya sampai mendidih. Minum rebusan biji kemiri, selagi hangat dua kali sehari pagi dan sore.

Itulah beberapa manfaat biji kemiri untuk kesehatan, dan para leluhur masih melestarikan karena percaya 'tamba teka lara lunga'. Di samping murah harganya, juga mudah mendapatkannya.

(Sutopo Sgh)



KR - Sutopo Sgh

Biji kemiri siap dikonsumsi untuk kesehatan tubuh.

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. Komisarir Utama: Prof Dr Inajati Adrisjanti. Direktur Utama: M Wirnon Samawi SE MIB. Direktur Pemasaran: Fajar Kusumawardhani SE. Direktur Keuangan: Imam Satriadi SH. Direktur Umum: Yurika Nugroho Samawi SE MM MSc. Direktur Produksi: Baskoro Jati Prabowo SSoS.

Pemimpin Umum: M Wirnon 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, Hanik Afriati, 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 SSoS, 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 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 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 Karanglensem, 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: