JANGAN BUANG KULIT PISANG

Cegah Bunga Rontok

KEBERADAAN kulit pisang selama ini belum dimanfaatkan secara optimal. Masih sebatas dimanfaatkan untuk pakan ternak. Padahal kulit pisang bisa dijadikan bahan untuk membuat pupuk. Kandungan kalium yang tinggi pada kulit pisang, sangat berguna untuk mempetahankan bunga dan buah ada tanaman 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, tia 3 hari sekali tutup harus dibuka unuk membuang gas hasil ermentasi. 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 hrtikultura seperti tomat dan cabai. Juga untuk menyiram tanaman buah seperti jambu air, kelengkeng, jeruk dan buah jenis lain. (**Dar)**

Proses fermetasi kulit pisang dan hasil aplikasinya pada buah kelengkeng.

Taman Kelinci di Warung Bakmi

MEMELIHARA satwa, tak semata untuk menyalurkan hobi. Bahkan bisa menjadi sarana menunjang usaha yang sedang ditekuni. Seperti dilakukan pengelola usaha kuliner bakmi jawa Mas Matep di Sleman,. Mereka memadukan hobi menanam dan memelihara kelinci untuk memikat pengunjung di warung kuliner tersebut.

Di bagian belakang juga ada kandang-kandang kelinci. Ada 20 ekor kelinci dirawat secara baik pula, sehingga tampil sehat-sehat. Secara berkala ada pula yang dikawinkan, sehingga bisa beranak-pinak.

"Kotoran dan urin kelinci dapat juga diproses menjadi pupuk organik, sehingga bisa mendukung tingkat kesuburan maupun kesehatan aneka jenis tanaman,"Kata Otto JR, salah satu pengelola tempa kuliner tersebut..

Khususnya pada siang hari, sebutnya, beberapa kelinci ditempatkan di taman. Taman ini sudah dipagari, sehingga kelinci tak dapat keluar dari taman kelinci. Rumput maupun beberapa jenis tanaman tumbuh subur pula di kompleks taman itu sekaligus sebagai bank pakan kelincii.

Beberapa meja kursi ada yang ditempatkan di taman tersebut, dan jika ada yang menginginkan lesehan bisa dipinjami tikar. Konsumen pun akan merasa senang ketika menikmati makan-minum sambil melihat polah tingkah kelinci.

"Boleh juga keinci ditangkap sendiri ataupun minta ditangkapkan kru kuliner di sini. Selanjutnya bisa selfie dengan kelinci," tambahnya.

KR-Sulistyanto

Beternak kelinci, merawat dengan baik maupun membuat taman kelinci bagian dari wujud cinta satwa.

Otto mengakui, dengan beternak dan merawat kelinci secara baik merupakan langkah nyata cinta satwa maupun cinta dengan makhluk hidup ciptaan Yang Maha Kuasa. Khususnya satwa-satwa tertentu seperti kelinci, kambing, sapi, ikan dan ayam dapat pula dimanfaatkan dagingnya sebagai pemenuhan gizi di masyarakat.

Ketika mengenalkan aneka jenis satwa kepada anak-anak, termasuk pula bagian dari edukasi cinta satwa sedini mungkin. Ia pun merasa senang ketika di lokasi kuliner, pusat perbelanjaan maupun destinasi wisata mempunyai space/ tempat tersendiri untuk menampilkan jenis-senis satwa dan tanaman.

"Ketika musim liburan akhir maupun awal tahun, saya optimis tempat-tempat yang menampilkan aneka satwa maupun tanaman akan menjadi daya tarik tersendiri bagi berbagai kalangan terlebih bagi anak-anak," tandas Otto.

(Sulistyanto)

EMPON-EMPON

Rempah Penghasil Asam Folat

SELAIN banyak dimanfaatkan sebagai bumbu masakan, pala juga dapat diproses menjadi camilan. Sebagai contoh diproses dahulu menjadi manisan pala.

Kandungan aktif pada pala, antara lain vitamin A, B, C, mineral, niasin, riboflavin, asam folat, flavonoid dan saponin. Kandungan aktif pada pala tersebut diyakini Feri S asal Banyuraden Sleman mampu mendukung kesehatan badan.

Bahkan masing-masing kandungan tersebut mampu memberikan manfaat kesehatan tersendiri. Sebagai contoh, kandungan asam folatnya saja ada banyak manfaat kesehatannya. Berbagai sumber pun sering mengupas seputar manfaat asam folat secara rinci.

"Seperti halnya sebagian jenis sayur dan buah-buah, sebagian rempah-remoah termasuk pala juga memiliki kandungan asam folat yang semakin mendukung manfaat kesehatannya," papar Feri, Kamis (7/12/2023).

Menurutnya, ketika bahan alami mempunyai kandungan asam folat lalu bisa rutin dikonsumsi asal tak berlebihan bisa diperoleh khasiat kesehatannya. Antara lain akan dapat membantu mendukung kekebalan/imunitas tubuh, menghindarkan risiko anemia, membantu pembentukan sel-sel baru serta mengontrol kadar gula darah.

"Ketika pala dijadikan bumbu aneka jenis masakan, dibuat camilan maupun olahan lain banyak diyakini pula mempunyai khasiat kesehatan, baik untuk pencegahan maupun melawan gangguan kesehatan," tandas Feri.

KR-Sulistyanto

Pala dapat diproses menjadi sejumlah produk seperti manisan pala (kanan) dan mempunyai khasiat kesehatan.

Sebagai contoh, pala dapat pula dijadikan salah satu bahan alami untuk membantu mengatasi insomnia atau sulit tidur. Gangguan kesehatan ini perlu dicari obatnya, sebab jika berlarut-larut dapat memicu menurunnya imunitas tubuh serta memicu gangguan kesehatan lainnya muncul.

Cara mengatasinya dengan pala, misalnya pala yang sudah diproses menjafi wujud bubuk, cukup menyampurkan sedikit pala bubuk pada minuman seperti teh, susu kambing dan sapi maupun coklat. Dalam sehari cukup minum satu atau dua kali sampai insomnia dapat sembuh.

Selain itu pala dapat pula dijadikan ramuan alami musuh serangan sakit perut. Alasannya, dalam pala terkandung senyawa alami yang berkhasiat membantu kelancaran saluran pencernaan.

Artinya pula dengan izin Yang Maha Kuasa, cukup memanfaatkan pala dapat membantu mengatasi masalah perut kembung, diare serta gangguan pencernaan lain tanpa perlu membeli obat kimia.

Bahkan dengan memanfaatkan beberapa alat teknologi canggih, pala dapat juga diproses menjadi wujud minyak atsiri dengan aroma yang khas. Khasiat atau manfaatnya bagi kesehatan, misalnya untuk membantu melawan sakit gigi.

Salah satu faktornya, zat dalam minyak pala bisa membantu memerangi bakteri dalam mulut sebagai penyebab gigi berlubang. Sedangkan untuk mengurangi rasa sakit pada gigi dangusi, cukup dengan mengoleskan beberapa tetes minyak pala pada gusi yang sakit sambil dipijat-pijat ringan.**(Sulistyanto)**

Sawi Hijau Kuatkan Tulang

SAWI hijau sering disebut sendok atau pakcoy, termasuk jenis sayuran yang bahtak penggemarnya. Bisa dimasak lodeh, oseng, ataupun sebagai lalapan segar. Mudah ditanam di ladang, pekarangan ataupun di sawah, sebagai tanaman sela bagi petani.

Hal ini karena kaya akan serat yang tinggi, Vitamin C, K dan mineral seperti kalsium dan zat besi dan sangat dibutuhkan oleh tubuh. Manfaat untuk kesehatan, antara lain memperkuat ketahanan tulang, sawi hijau yang mengandung zat besi, kalsium, magnesium, Vitamin K bisa membantu untuk mempertahankan struktur dan kekuatan tulang.

Zat besi dan seng membantu dalam produksi dan pertumbuhan kolagen yang baik untuk persendian, sedangkan kalsium bisa untuk menjaga struktur tulang. Vitamin berfungsi menjaga keseimbangan kalsium, yang terdapat di dalam tulang. Kurangnya zat besi dan seng, dapat menyebabkan osteoporosis dan penipisan kolagen.

Meningkatkan kesehatan mata, mengonsumsi sawi hijau juga membantu meningkatkan kesehatan mata. Kandungan karotenoid esensial seperti lutein dan zeanthin, yang membantu meningkatkan kesehatan mata dan mencegah degeneratif makula. Adanya Vitamin A pada sawi hijau, sangat potensial untuk menjaga dan meningkat kan kesehatan mata.

Meningkatkan kesehatan kulit, sawi hijau juga mengandung Vitamin C, antioksidan yang berperan dalam produksi kolagen dan memerangi radikal bebas. Dampaknya dapat membantu mengurangi risiko kerusakan kulit, yang disebabkan faktor eksternal. Disamping itu juga dapat membantu melawan tanda-tanda penuaan, seperti garis-garis halus dan kerutan.

Bermanfaat untuk kesehatan jantung, sawi hijau juga baik untuk menjaga kesehatan jantung. Kandungan antioksidan seperti flavonoid dan beta karoten, dapat menjaga kesehatan jantung.

Untuk detoksifikasi, akibat pola makan yang tidak baik serta polusi di sekitar kita bisa menjadikan racun dalam tubuh. Sawi hijau berperan sebagai detoksifikasi alami, karena bisa mengeluarkan racun dalam tubuh melalui buang air besar (BAB). Turunan klorofil dalam sawi hijau, bermanfaat untuk menetralkan logam berat dan bahan kimia yang ada dalam tubuh sehingga membuat lebih sehat dan bebas racun.

Mengatasi gangguan pernafasan, mengonsumsi sawi hijau bisa juga membantu mengatasi beberapa gangguan pernafasan. Dalam sawi hijau, merupakan salah satu sumber vitamin dan mineral yang baik. Sawi hijau dapat memproteksi tubuh, dari beberapa infeksi virus gangguan pernafasan seperti flu dan pilek.

Vitamin C yang ada di dalamnya, mampu membantu meringankan radang sinus dan mencegah risiko asthma.

(Sutopo Sgh)

KR-Sutopo Sgh

Sawi hijau sayuran yang bermanfaat untuk kesehatan.

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 Adrisijanti. **Direktur Utama:** M Wirmon Samawi SE MIB.
Direktur Pemasaran: Fajar Kusumawardhani SE. **Direktur Keuangan:** Imam Satriadi SH. **Direktur Umum:** Yuriya 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 Sustiwi, Benny Kusumawan, Drs H Hudono SH, Drs Swasto Dayanto, Husein Effendi SSI, Hanik Atfiati, 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, 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. 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 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 - Wartawan KR dilengkapi kartu pers/surat tugas.