

Prospek Cerah Berkebun Kunyit Hitam

KUNIR hitam konon khasiatnya sebagai bahan obat herbal lebih tinggi, dibanding dengan kunir putih dan jenis empon-empon yang lain. Hingga kini masih jarang dibudidayakan petani, karena harga bibit nya mahal. Disamping tidak mudah untuk mendapatkannya, tanaman yang konon aslinya dari India itu pun masih jarang dikenal masyarakat.

Adalah Ahmad Badawi (71) warga Gamplong 3, RT 01/RW 06, Sumberrahayu, Moyudan, Sleman sejak tahun 2010 memanfaatkan lahan pekarangan seluas 2000 meter persegi untuk bertanam empon-empon. Ada jahe merah, kencur, temulawak, kunir putih, temu kunci, kunyit yang digarap secara tumpangsari dengan tanaman lain seperti brotowali, sembung, sembukan, sambilata, gembolo-gembili, tapak dara dan lain sebagainya. Sebagai tindak lanjut, Ahmad Badawi meramu hasil empon-emponnya untuk bahan pembuatan obat herbal berujud serbuk kristal atau minuman segar menyehatkan dengan label Bintang 3 # yang sudah direkomendasi BPOM Dinkes Sleman.

”Serbuk kristal empon-empon tinggal diberi air panas, langsung bisa dikonsumsi sebagai minuman segar menyehatkan,” ujarnya di rumahnya, Selasa (6/5/2023).

Awal tahun 2022 dirinya mendapat kiriman bibit kunir hitam, dari anaknya yang tinggal di Bekasi, Jawa Barat. Bibit dalam pot, berupa tanaman kunir hitam tumbuh batang atau daun 5 lembar dengan harga Rp1,5 juta. Menurutnya, bibit kunir hitam



Ahmad Badawi menyiapkan polibag kunir hitam

KR-Sutopo Sgh

memang harganya dihitung per batang atau daun yang tumbuh. Sebagai petani empon-empon, bibit kunir hitam tersebut dicoba ditanam bersama tumbuhan yang sudah ada. Setelah 5 bulan, ternyata bibit kunir hitam bisa tumbuh subur dari yang semula hanya 5 batang daun menjadi 150 batang daun. Yang menambah gembira setelah 1 tahun, umbi kunir hitam sudah bisa dipanen.

1000 Polibag

Sebagai petani empon-empon, dirinya mulai tertantang dengan budidaya kunir hitam yang dirasakan masih langka saat ini. Awal bulan Juni ini, mulai menyiapkan tanah dan pupuk kandang sebagai media tanam dalam polibag. Satu polibag ukuran 20 centimeter, diisi tanah dan pupuk kandang dengan perbandingan 1:1. Ahmad Badawi membuat program 1000 polibag, sebagai pengembangan atau penangkaran bibit kunir hitam dan kini sudah mulai dilakukan.

Untuk perawatan, yang paling diperhatikan adalah tumbuhan rumput harus segera dicabut atau dibersihkan agar tidak menjadi gulma atau tumbuhan pengganggu kunir hitam. Disamping itu hama tanaman yakni, ulat, belalang dan bekicot,

secara rutin harus dibuang. Kemudian penyiraman 2 kali sehari pagi dan sore saat kemarau, kalau musim hujan tidak perlu disiram karena sudah banyak air.

”Dalam usia satu setengah bulan, bibit kunir hitam sudah tumbuh dahan atau daun. Harganya cukup fantastis, karena satu dahan atau daun berkisar antara Rp. 100. 000 - Rp. 250. 000,” ungkap Ahmad Badawi.

Hal ini juga mengacu, harga umbi kunir hitam kering bisa mencapai Rp. 5 juta per kilogramnya. Pihaknya sudah mulai menerima order pesanan, seperti dari Bantul, Kulonprogo dan wilayah lain di luar DIY secara online.

Namun diakui, hasil budidaya kunir hitam paling banyak untuk membuat produk jamu herbalnya dengan sebutan 'ramuan lengkap' yang selama ini belum mengguna kan kunir hitam.

Bagi siapa yang tertarik ikut mengembang kan kunir hitam, bisa bergabung dengan pihaknya. Baik konsultasi maupun pembelian bibit, akan dilayani dengan senang hati dirumahnya. (Sutopo Sgh).

Berbagi Pengalaman Menjaga Kesehatan Kambing

PETERNAK kambing maupun domba di kawasan pedesaan sering menghadapi beberapa kendala terkait kesehatan ternak peliharaannya. Sebagai contoh, menjelang petang ada kambing tampak meriang lalu ada niatan dijual pada pagi harinya.

Tapi ketika pagi hari ditengok di kandang, kambing sudah tak bernyawa. Sehingga tak layak untuk dijual dan akhirnya dikubur di dekat lokasi kandang. Pengalaman tersebut pernah dialami peternak dan pelaku jual-beli kambing asal Seyegan Sleman, Ngadiyono

”Jadi menurut saya, dalam usaha beternak kambing maupun domba tetap perlu terus belajar kepada siapapun. Bahkan dengan kemajuan zaman seperti sekarang, bisa juga belajar dengan membaca di berbagai media,” jelasnya, Jumat pekan lalu.

Tak kalah penting, sebut Ngadiyo, yakni belajar soal mencegah dan mengatasi gangguan kesehatan pada ternak kambing maupun domba. Ia pun termasuk yang merasa yakin, beberapa bahan alami atau resep-resep tradisional dapat diterapkan baik untuk melawan maupun mencegah aneka gangguan kesehatan pada ternak tersebut.

Menurutnya, setelah <I>sharing</I> atau berbagi pengalaman dengan sebagian peternak kambing maupun domba, jenis empon-empon terutama temulawak dapat mendukung kesehatan ternak. Caranya, rimpang temulawak secukupnya diparut dan diperas. Air hasil perasan ditambah garam secukupnya dijadikan minuman untuk kambing dan domba.

”Dalam seminggu cukup dibuatkan dua atau tiga kali minuman berbahan temulawak. Alhamdulillah, dengan salah satu kiat seperti ini menjadikan ternak kambing dan domba

saya bisa sehat-sehat,” ungkap Ngadiyo.

Tak kalah penting, lanjutnya, faktor lain seperti kebersihan lingkungan kandang juga bisa dijaga. Termasuk pula soal kualitas dan kuantitas pakan rutinnya. Ia biasa memberi pakan jenis hijauan/rumput pada pagi, siang dan malam hari selepas Isya. Sedangkan sore hari diberi pakan komboran.

”Pakan komborannya campuran bahan dari ampas tahu, ampas telo, kulit kedelai dan bekatulnya gandum atau biasa disebut polar. Bahan-bahan ini ditambah air secukupnya, ditempatkan pada wadah tertentu lalu diberikan ke kambing, misalnya antara pukul 16.00 sampai 17.00,” beber Ngadiyo.

Peternak domba lainnya, Agit asal Godean Sleman pun rutin memberikan jenis pakan komboran pada ternak dombanya setiap sore hari. Ia biasa menambahkan bubuk mineral khusus untuk kambing dan domba. Dengan nutrisi yang tercukupi termasuk beberapa jenis mineral, ia yakin ternak yang dipeliharanya bisa sehat-sehat, alias terhindar dari gangguan kesehatan.

”Adanya kandungan mineral seperti kalsium, fosfor, kalium, dan sodium yang dicampurkan dalam makanan jenis komboran akan semakin mendukung kesehatan ternak domba maupun kambing,” tandas Agit.

Ia pun meyakini jenis pakan hijauan seperti rumput odot, pakchong dan kaliandra juga ada banyak kandungan nutrisinya yang bagus untuk kesehatan domba maupun kambing. Sedangkan ramuan tradisional untuk mengatasi gangguan kesehatan pada ternak tersebut, misalnya ketika keracunan karena memakan hijauan yang mengandung zat beracun, bisa menggunakan minyak

kelapa satu gelas dan diminumkan pada seekor kambing. Selain itu juga dapat diberi minum air kelapa sebanyak-banyaknya.

Bisa juga menggunakan air kelapa yang dicampur dengan asam Jawa dan garam dapur secukupnya, lalu diminumkan.

(Sulistyanto)



Seorang peternak kambing di kandang tempat usahanya.

KR-Sulistyanto

----- EMPON-EMPON -----

Cara Alami Atasi Sembelit

KETIKA mengalami sukar buang air besar atau sembelit, kadang ada yang memilih membeli obat-obat sembelit di warung hingga di toko obat. Namun, ada pula yang memilih memanfaatkan bahan-bahan alami dan tak perlu keluar uang untuk membeli.

Salah satunya, yaitu memanfaatkan bagian dalam pelepah tanaman lidah buaya. Wujudnya mirip agar-agar ataupun jeli. Bahan alami ini bisa diambil secukupnya, lalu diseduh dengan air panas dan setelah hangat segera diminum.

Baik air maupun gel tersebut ikut dikonsumsi pula. Dalam sehari dapat minum dua kali, sampai keluhan kesehatan tersebut teratasi.

”Akan lebih baik jika jenis tanaman lidah buayanya yang bagian daun-daunnya bisa besar-besar seperti lidah buaya jenis Kalimantan,” ungkap Koordinator Kebun Agro Krajan Mataraman, kawasan Sidoruhur, Sleman, Iwan Suhandoko, Rabu pekan lalu.

Jenis tanaman lidah buaya tersebut, lanjutnya, selain mempunyai manfaat atau khasiat kesehatan dapat juga diolah menjadi beberapa jenis minuman atau minuman. Caranya, yakni cukup dengan memanfaatkan bagian dalam dari daun lidah buaya.

”Maka ingin dijadikan olahan makanan dan minuman, idealnya setelah tanaman lidah buaya tersebut berumur sekitar delapan bulan. Wujudnya bisa mirip nata decoco, tapi warnanya lebih bening,” tandas Iwan.

Iwan meyakini, meski sudah diproses menjadi wujud minuman maupun makanan seperti keripik dan minuman agar-agar akan tetap mempunyai manfaat kesehatan, misalnya musuh sembelit, menghindarkan dari hipertensi (tekanan darah tinggi) dan radang tenggorokan.

Selain itu juga masih ada manfaat kesehatan lain dari tanaman lidah buaya. Antara lain, bagian dalam atau yang mirip jeli dari daun lidah buaya digunakan sebagai masker alami untuk kulit wajah. Bisa pula untuk mendukung kesehatan rambut, jika secara



Lidah buaya, mujarab atasi sembelit.it.

KR-Sulistyanto

berkala digunakan untuk keramas.

”Ketika kulit luka seperti luka iris dan jatuh, kulit yang luka cukup diolesi bagian dalam lidah buaya. Semoga, luka akan lekas kering dan sembuh,” terangnya.

Selain tanaman lidah buaya, sebut Iwan, tanaman pepaya yaitu bagian daging buahnya juga banyak dikenal sebagai musuh sembelit. Artinya pula termasuk bahan alami yang dapat membantu melancarkan buang air besar. Dalam sehari dapat mengkonsumsi dua atau tiga kali bagian daging buah pepaya yang sudah masak.

Selain itu kandungan vitamin C pada daging buah pepaya juga bagus untuk kesehatan seperti mendukung imunitas tubuh dan sebagai bahan alami detoksifikasi. Termasuk pula dapat berdampak bagus bagi kesehatan kulit, baik dari dalam maupun luar tubuh. Jika dari luar atau tak dikonsumsi, yakni dijadikan bahan baku pembuatan masker/facial alami.

”Di kebun kami, saat ini selain ada tanaman lidah buaya juga ada jenis-jenis tanaman bermanfaat lain seperti pepaya, alpukat, jeruk, kelengkeng dan mangga,” jelasnya.

Adapun bahan alami lain yang juga diyakininya dapat membantu mencegah dan mengatasi sembelit, yaitu daun pandanwangi. Caranya daun yang memiliki aroma khas ini cukup ditumbuk halus, lalu ditambah setengah gelas air. Setelah itu diperas dan disaring, sebelum diminum dapat ditambah sedikit garam dan gula aren. (Sulistyanto)

DAUN jambu biji atau masyarakat sering menyebut 'jambu kluthuk' telah dikenal sebagai obat tradisional sejak lama, dan hingga kini masih dilestarikan. Gampang hidup di sembarang tempat, bisa di kebun, pekarangan rumah atau pun di tepi sawah.

Dalam 'Serat Jampi Jawi' tinggalan leluhur yang berisi hampir 261 resep 'Jamu Jawa' atau obat tradisional, salah satunya menyebut manfaat daun jambu biji atau 'jambu kluthuk' untuk kesehatan.

Biasanya daun jambu biji diolah menjadi teh herbal, karena sifatnya antiinflamasi dan antibakteri. Hal ini karena daun jambu biji mengandung Vitamin C dan flavonoid seperti quercetin yang berguna untuk kesehatan tubuh. Karena kandungan tersebut, mengonsumsi daun jambu biji bisa sebagai pereda nyeri. Selain dibuat teh, cara mengolah daun jambu biji atau 'jambu kluthuk' bisa direbus dan menjadi obat pereda diare serta diabetes.

Mencegah diare, mengonsumsi rebusan daun jambu biji atau 'jambu kluthuk' bisa mencegah diare, hingga perbaikan pencernaan. Ekstrak daun jambu biji bersifat antimikroba, sehingga dapat

menetralkan mikroba berbahaya dalam usus penyebab diare.

Meningkatkan kesehatan jantung, manfaat air rebusan daun jambu biji bisa membantu meningkatkan kesehatan jantung. Hal ini karena tingginya kadar antioksidan dan vitamin, dapat melindungi jantung dari kerusakan akibat radikal bebas. Tingginya kadar kalium dan serat larut dalam rebusan daun jambu biji, bisa berkontribusi terhadap peningkatan kesehatan jantung.

Kecuali itu ekstrak daun jambu biji, bisa dikaitkan dengan tekanan darah rendah, penurunan kolesterol jahat dan peningkatan kolesterol baik.

Meningkatkan kinerja otak, kandungan antioksidan seperti vitamin C dan polifenol pada daun jambu biji atau 'jambu kluthuk' dapat mencegah kerusakan

sel otak, dan dapat meningkatkan kinerja otak.

Mencegah diabetes, air rebusan daun jambu biji dipercaya dapat mencegah diabetes. Hal ini karena berfungsi menghambat beberapa enzim, yang mengubah karbohidrat dalam saluran pencernaan menjadi glukosa, sehingga memperlambat penyerapan sukrosa dan maltida dalam darah.

Meringankan gejala nyeri haid, rebusan air jambu biji juga bisa meringankan gejala nyeri haid pada wanita yang sedang mengalami menstruasi. Banyak wanita yang mengalami dismenore, yakni gejala nyeri haid seperti kram perut. Ekstrak daun jambu biji atau 'jambu kluthuk', dapat meringankan rasa nyeri saat haid. Disamping itu, rebusan daun jambu biji atau 'jambu kluthuk', dapat meringan kan kram rahim. (Sutopo Sgh).



Daun jambu biji, banyak manfaat.

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 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. **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 Sustitwi, Benny Kusumawan, Drs H Hudono SH, Drs Swasto Dayanto, Husein Effendi SSI, Hanik Atfiati, MN Hassan, Drs Jayadi K Kastari, Subehan 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, iklankryk23@yahoo.com, iklankryk13@gmail.com.

Langganan per bulan termasuk 'Kedaulatan Rakyat Minggu'... Rp 9.000,00, 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: 003.004.004.854 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