

Salah Kaprah Penggunaan Pupuk Kandang

KOTORAN hewan (kohe) dan sampah dedaunan memang mengandung zat yang bisa menyuburkan tanah. Sehingga banyak petani di pedesaan yang langsung membawa kohe atau sampah daun ke sawah, terutama menjelang proses olah lahan. "Benar, kotoran hewan dan sampah dedaunan memang mengandung zat penyubur tanah. Namun dalam pengaplikasiannya tidak bisa langsung ditebar di sawah," komentar Habib Habudin.



Proses pengolahan pupuk organik

KR-Dok

Tokoh petani yang juga ketua Paguyuban Penyuluh Pertanian Mandiri Kabupaten Sleman ini menegaskan, adalah sebuah kekeliruan ketika kohe langsung ditebar di sawah. Justru bisa kontraproduktif dengan yang diharapkan. "Kohe yang belum diolah belum bisa disebut pupuk organik. Namun itu bagian dari bahan pupuk organik. Perlu pengolahan, agar hasilnya seperti yang diharapkan," tambahnya. Dari pengalamannya praktik bertani dan mendampingi para petani, sering ditemui kasus, ketika sawah ditebar kohe, yang didapat justru tanaman layu. Kasus seperti ini banyak dijumpai pada tanaman hortikultura, khususnya cabai. "Tanaman layu setelah ditebar kohe, karena terdampak proses fermentasi dari kohe yang ditebar. Ini biasanya terjadi pada penebaran kohe yang masih aktif. Artinya kohe yang belum tuntas berfermentasi," jelasnya. Sehingga agar mendapat hasil pemupukan organik sesuai yang diharapkan, Habib menyarankan petani mengolah kohe terlebih dahulu. Harus difermentasi dengan campuran bahan lain.

Cara Membuat

Kohe bisa dijadikan pupuk bagi tanaman setelah kering dan lapuk

menjadi tanah. Namun proses agar kohe siap menjadi pupuk bila dilakukan secara alami, butuh waktu lama.

Fermentasi pupuk kandang merupakan salah satu cara agar kohe bisa lebih cepat terurai dan bisa digunakan sebagai pupuk. Biasanya, kohe yang difermentasi akan siap digunakan dalam 2-5 minggu.

Proses fermentasi ini melibatkan mikroorganisme pengurai sehingga proses pengomposan bisa lebih cepat. Ada beberapa jenis mikroba pengurai yang terbukti mampu menguraikan bahan organik lebih cepat dari mikroba lainnya, salah satunya adalah bakteri EM4. Dengan menggunakan bakteri ini, proses fermentasi pupuk kandang bisa dilakukan dalam waktu 7-14 hari saja.

Pada dasarnya, di dalam pupuk kandang sudah terdapat hampir semua unsur hara esensial yang dibutuhkan tanaman baik makro maupun mikro, akan tetapi agar lebih maksimal lagi, perlu ditambahkan beberapa bahan organik lain, seperti kompos daun bambu dan kapur dolomit.

Contoh formula pupuk organik antara lain satu karung kohe (sapi, kambing, ayam, kelinci) kering, kompos daun bambu ½ karung, kapur dolomit 1 kg, urine kelinci/kambing/sapi 1 liter, 5 liter

air dan 10 cc EM4.

Kapur dolomit bisa diganti dengan abu sisa pembakaran, karena fungsinya untuk menetralkan PH dan sebagai sumber kalsium. Jika ada arang sekam padi atau arang dari serbuk kayu, bisa ditambahkan dalam campuran kohe.

Pertama, campurkan kohe, dan kompos daun bambu, aduk sampai bercampur dengan rata, kemudian taburkan dolomit atau abu sisa pembakaran secara merata, aduk kembali agar merata.

Kedua, campurkan urin, bakteri EM4 dan cairan gula merah kedalam 5 liter air, aduk sampai tercampur rata dan diamkan minimal 10 menit sebelum digunakan. Masukkan campuran air yang sudah siap ke dalam ember.

Ketiga, masukkan campuran kohe dan kompos daun bambu kedalam karung sedikit demi sedikit. Setiap kali karung terisi campuran kohe dengan ketebalan 10-15 cm siramkan campuran bakteri dekomposernya sampai basah merata, begitu seterusnya sampai karung terisi penuh.

Keempat, tutup bagian atas karung dengan cara diikat, atau dengan cara lainnya, simpan di tempat yang teduh, dan tunggu selama 7 hari sebelum digunakan. (Dar)

Tanam Nangka Lebih Menguntungkan

BERTANI tidak harus memiliki lahan luas, pekarangan sempit pun bisa diolah dengan baik akan menghasilkan. Salah satu contoh adalah Sulistya PA, warga Padukuhan Gamplong 4, Sumberrahayu, Moyudan, Sleman telah membuktikan.

Memang tanah pekarangan kosong miliknya ada kurang lebih 200 meter persegi, namun sudah penuh dengan tanaman buah-buahan langka dan aneka sayuran. Ada mangga, kelengkeng, duku, jambu, sawo, durian, duwet putih, srikaya dan kepel. Sedangkan untuk jenis sayuran ada cabai, gambas dan bayam.

"Di sela itu saya tanam empon-empon, ada kencur, jahe, kunir putih, dan bratawali," ujarnya di tempat berkebun, Jumat (11/11).

Ada bekas kolam ikan seluas kurang lebih 2 X 2 meter yang diurug, jadilah tanaman suweg

dan tumbuh subur.

Di sudut pekarangan, ada lahan sempit yang bisa dimanfaatkan untuk menanam nangka buah. Ternyata nangka buah bisa menghasilkan, dan bermanfaat lebih disamping untuk bahan sayur dalam usia dua tahun.

"Bisa untuk bikin es kolak karena aroma wangi, pada nangka buah," tambahnya lagi. Nangka buah miliknya ditanam awal tahun 2020 lalu, kini mulai memetik hasilnya. Meski ditanam di lahan sempit ternyata bisa tumbuh subur, beberapa kali dipanen.

Mudah Perawatan

Menurut Sulistya PA, menanam nangka buah mudah perawatannya. Persiapan tempat tanam ukuran 60 x 60 meter persegi, diisi media tanam pupuk kandang sekam dan tanah. Perawatan yang baku

pemangkasan pucuk ranting, pada musim kemarau disiram dua hari sekali. Kecuali itu, juga pembersihan rumput sekitar tanaman sehingga tanaman mudah tumbuh. Itulah pengalaman Sulistya PA yang mulai memanfaatkan tanah bekasannya sejak tahun 2011, semenjak pensiun dari ASN di provinsi DIY.

Jadi bertani tidak harus memiliki lahan luas, tanah sejeagalpun asal ada kemauan pasti menghasilkan.

(Sutopo Sgh)



Pohon nangkasedang berbuah

KR-Sutopo Sgh

EMPON-EMPON

Cara Sehatkan Jantung

BUNGA pepaya ternyata memiliki khasiat yang luar biasa. Biasanya bunga pepaya dimasak oseng-oseng dicampur ikan teri. Di balik rasa pahit dari bunga pepaya, olahan satu ini memiliki segudang manfaat kesehatan.



Bunga pepaya

KR-Dok

Bunga pepaya memiliki sejumlah nutrisi seperti protein, kalsium, fosfor, zat besi, Vitamin A, B1, C dan E. Kandungan ini menjadikannya sumber serat makanan yang baik. Bunga pepaya juga kaya folat dan memiliki sifat antioksidan yang mencegah oksidasi kolesterol. Sering makan bunga pepaya membantu menjaga kesehatan jantung. Penyakit yang mengintai jantung adalah kardiovaskular. Konsumsi bunga pepaya secara rutin dapat membantu menormalkan kembali tekanan darah. Zat bunga pepaya sangat berguna untuk mengatur sirkulasi darah dalam tubuh, dan mensirkulasi kembali sirkulasi darah.

Bunga pepaya mengandung agen tingkat tinggi untuk mencegah stroke yang dapat disebabkan oleh sirkulasi darah yang buruk di dalam tubuh.

Lancarnya sirkulasi darah akan membantu jantung tetap sehat, dan dapat mencegah gejala serangan jantung.

Bunga pepaya juga menurunkan kolesterol. Dalam banyak kasus, kolesterol tinggi adalah masalah yang tidak menimbulkan gejala apa pun. Kandungan folat dan antioksidan dalam bunga pepaya membuat kolesterol jahat berkurang dan menjaga stabilitas kolesterol dalam tubuh.

Kandungan bunga pepaya seperti tanin dan serat alami yang membantu organ pencernaan dalam tubuh, untuk menjalankan fungsinya secara optimal.

Tanin juga merupakan molekul yang berguna bagi kesehatan manusia karena sifat antioksidannya. (Dar)

SIAPA yang tak suka buah durian, rasanya manis dengan sentuhan pahit membuat lidah tidak bosan untuk menikmatinya. Walau punya aroma yang menyengat, kadang membuat sebagian orang terganggu namun kenyataan buah durian banyak yang suka.

Dalam 'Serat Jampi Jawi' tinggalan leluhur yang berisi hampir 261 resep 'Jamu Jawa' atau tradisional, salah satunya menyebut manfaat buah durian untuk kesehatan. Di antaranya, buah durian mengandung kalsium, kalium serta Vitamin B1 dan B2 yang dapat mensuplai bahan nutrisi penting yang dibutuhkan untuk menjaga dan mempertahankan kesehatan tulang.

Meningkatkan kesehatan pencernaan, serat makanan dalam buah durian membantu melancarkan buang air besar (BAB), sehingga dapat membantu mencegah sembelit dan meningkatkan kesehatan pencernaan. Thiamin dalam buah durian, dapat meningkatkan nafsu makan dan kesejahteraan umum pada orang tua. Serat dalam buah durian juga merangsang gerak

peristaltik, ini dapat meringankan proses pencernaan pada usus. Dampaknya, dapat mengatasi masalah kembung, perut kembung berlebihan, mulas dan kram.

Menjaga kadar gula darah, kandungan mangan pada buah durian dapat membantu menjaga kadar gula darah. Oleh karena itu mengonsumsi buah durian, tidak akan menyebabkan lonjakan gula darah dalam tubuh, asal tidak berlebihan.

Mengatur tingkat tekanan darah, sebagai sumber kalium yang baik, mengonsumsi buah durian dapat mengatur tingkat tekanan darah. Kandungan kalium pada buah durian, dapat menurunkan

tingkat tekanan darah, disamping itu juga berfungsi sebagai vasodilator. Ini dapat membantu menjaga keseimbangan antara cairan dan garam dalam sel-sel tubuh. Mineral dalam buah durian, dapat membantu mengurangi stres pada pembuluh darah dan mengurangi risiko serangan jantung dan stroke.

Menunda penuaan, Vitamin C pada buah durian adalah nutrisi yang merupakan antioksidan kuat mengurangi stres oksidatif yang disebabkan oleh radikal bebas. Semakin rendah tingkat stres oksidatif, semakin lambat proses penuaan.

Mengonsumsi buah durian, juga dapat mengurangi tanda-

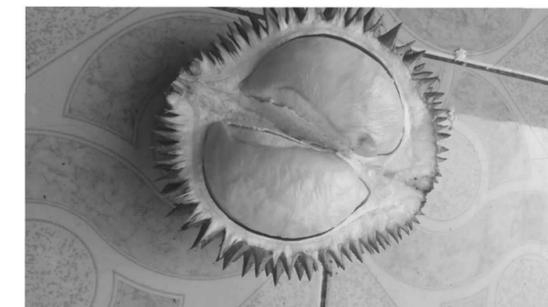
tanda penuaan dini. Termasuk garis-garis halus, kerutan atau bintik-bintik penuaan.

Menjaga kesehatan tulang, kandungan potasium dan magnesium dalam buah durian dapat menjaga kesehatan tulang. Asupan kalium yang tinggi, dapat meningkatkan kepadatan mineral tulang pada pria dan wanita diatas usia 50 tahun. Saat tubuh kekurangan magnesium dan potasium, berisiko mengalami osteoporosis. Untuk itu, konsumsi buah durian sebagai tambahan menu harian sangat baik, asal tidak berlebihan.

Mencegah penyakit kanker, kandungan antioksidan pada buah durian menjadi salah satu zat yang bisa menjaga dan melindungi tubuh dari paparan radikal bebas. Hal ini membuat tubuh terhindar dari perubahan sel-sel menjadi abnormal, yang dapat memicu timbulnya penyakit kanker.

Mencegah munculnya nyeri, kandungan Vitamin C pada buah durian dapat memenuhi kebutuhan tubuh dengan baik. Kekurangan Vitamin C dapat memicu nyeri pada tubuh, terutama rasa nyeri sendi.

(Sutopo Sgh)



Durian siap santap

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. **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, Dra Prabandari, 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:** Eddy 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, iklandok23@yahoo.com, iklandok13@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 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 tanggung-jawab 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.
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