

Program Lumbung Mataraman Beri Bantuan KWT Mekar Berseri

KELOMPOK Wanita Tani (KWT) Mekar Berseri Padukuhan Nasri Sumbersari Moyudan Sleman beranggotakan 30 orang, terdiri ibu-ibu rumah tangga di wilayah tersebut terus melakukan kegiatan tanpa mengenal lelah. Dalam kiprahnya KWT Mekar Berseri cukup menggembirakan, para anggota penuh semangat untuk mengelolanya.

Menurut Ketua KWT Mekar Berseri, Nani Trisaningsih, saat ini kelompoknya memiliki demplot yang cukup luas kurang lebih 500 meter persegi, dan ada demplot cadangan. "Demplot tersebut ditanami beberapa jenis sayuran seperti cabai, tomat, kangkung, bayam, dan tanaman buah," ungkapnya.

Selain itu pada bulan Juli 2024 ini juga mendapat bantuan bibit tanaman, bibit ikan lele dan ayam siap telur dari Lumbung Mataraman. KWT Mekar Berseri melakukan pertemuan rutin, tanggal 1 setiap bulannya. Pada pertemuan tersebut, dihadiri oleh anggota dan pembina. Pembahasan dalam pertemuan antara lain evaluasi kegiatan, pemasaran hasil panen dan juga rencana pengembangan kegiatan. Selain itu juga dilakukan pembinaan dari petugas Penyuluh Pertanian Lapangan (PPL).

Menurut Kepala Bidang Ketahanan Pangan Dinas Pertanian, Pangan dan Perikanan Kabupaten Sleman, Joko Dwi Haryadi, pada pertemuan KWT Mekar Berseri, Rabu (3/7) dalam rangka pembinaan di Rumah Dukuh Nasri Zamzuri Latif. Dihadiri Kepala Unit Pelaksana Teknis Daerah, Balai Penyuluhan Pertanian, Pangan dan Perikanan 4 (UPTD BP4) Wilayah 1 Moyudan dan Minggir, Iriyanti serta PPL Sumbersari FX. Naryanto.

"KWT Mekar Berseri salah satu kelompok yang mendapatkan bantuan dari Lumbung Mataraman,



Kolam terpal yang dikelola KWT Mekar Berseri.

KR-Sutopo Sgh

tahun ini. Untuk itu perlu dijaga kelestariannya, terus berkiprah di tengah masyarakat khususnya dalam peningkatan ekonomi dan kesejahteraan keluarga," ungkap Joko Dwi Haryadi.

Menurutnya, Lumbung Mataraman didukung melalui Dana Keistimewaan (Danais), dibagi menjadi 3 kategori yaitu penumbuhan, pengembangan dan kemandirian. Pada kategori penumbuhan mendapat bantuan bibit, kategori pengembangan mendapat bantuan bahan olahan dan kategori kemandirian akan diajak melakukan studi tiru di tempat kelompok yang lebih maju.

Program Lumbung Mataraman diharapkan bisa menjadi ketahanan pangan bagi keluarga, meningkatkan ekonomi dan terpenuhi gizi keluarga. Maka diharapkan hasil dari KWT ini dapat dikonsumsi masyarakat, khususnya oleh anggotanya. Hal tersebut juga berinteraksi, atau berkaitan erat dengan pengurangan stunting. Dengan mengkonsumsi hasil dari kelompok baik sayuran, ikan dan telur, gizi keluarga akan terpenuhi.

Kepala UPTD BP4 Wilayah 1 Moyudan dan Minggir, Iriyanti mengungkap kan, agar anggota KWT tetap semangat untuk mengelolanya. Selalu menjaga dan

merawat, juga mengamati yang dimiliki.

"Marilah kita pegang teguh slogan 'Mangan apa sik ditandur, nandur apa sik dipangan' ." ajak Iriyanti.

Fx Naryanto PPL Sumbersari selaku pembina KWT Mekar Berseri menyampaikan kan, bahwa kelompok sudah mendapatkan pelatihan yang dilaksanakan pada tanggal 26-28 Juni 2024 di rumah Dukuh Nasri.

Ditambahkan, saat ini di Kabupaten Sleman kelompok yang mendapatkan bantuan Lumbung Mataraman ada 3 KWT yakni, Sumbersari, Moyudan, Merdikorejo, Tempel dan Bimomartani, Ngemplak.

Dukuh Nasri Zamzuri Latif berharap kepada anggota KWT untuk bisa membagi waktu, baik untuk keluarga, sosial dan kegiatan kelompok sehingga keberlangsungan KWT tetap terjaga. Selain itu pada kegiatan yang berat, bisa meminta bantuan kaum laki-laki sehingga terjadi sinergitas kepentingan bersama. Diharapkan, nantinya di setiap RT akan ada demplot dan anggota bisa memanfaatkan setiap jengkal pekarangan menjadi lahan tanaman, sehingga warga bisa menikmati hasilnya. Dampaknya, ekonomi, gizi keluarga terpenuhi menjadikan keluarga sejahtera. (Sutopo Sgh)

Gandakan Manfaat dari Beternak Unggas

PETERNAK ataupun pembudidaya unggas mudah ditemukan di masyarakat. Jenis unggas yang bisa dipilih cukup beragam seperti ayam, bebek, entok, angsa dan kalkun.

Selain bisa memperoleh keuntungan dari jual-beli unggas, ada pula aneka manfaat penting dengan beternak unggas. Sebagai contoh, panenannya dari unggas wujud telur maupun daging dikenal memiliki nilai gizi tinggi. Bahkan, kotoran unggas dapat dikumpulkan dan diolah menjadi pupuk organik.

Ketika pupuk organik digunakan untuk memupuk tanaman seperti sayur, buah dan beragam tanaman pangan, panenannya bisa menjadi produk pangan yang ikut mendukung kesehatan manusia. Demikian pula, olahan telur serta daging unggas yang memiliki banyak gizi. Bahkan bisa berperan dalam usaha mencegah dan menurunkan angka stunting.

Hal tersebut menjadi penyemangat tersendiri bagi Yuda Budi Santoso asal Banyuraden Sleman dalam beternak unggas. Dalam satu kompleks kandang, ia beternak beberapa jenis unggas, yakni ayam kampung, entok, kalkun dan angsa. Dengan beternak unggas secara baik, ia meyakini bisa berpartisipasi mendukung

kesehatan warga atau masyarakat.

"Antara lain, telur dan daging unggas yang kita jual, bisa tersebar ke masyarakat. Baik daging maupun telur unggas dapat dijadikan masakan ataupun olahan dengan cita rasa enak serta bergizi tinggi," ungkap Budi, Kamis (11/7/2024).

Selain ada yang dijual secara berkala, sebutnya, bisa pula unggas dipotong sendiri untuk mencukupi gizi keluarga. Demikian pula telur dari unggas, sebagian diolah sendiri. Terkait cara mengolah/memasak daging dan telur unggas, bahkan cara memelihara unggas yang baik dapat pula dipelajari lewat berbagai sumber.

"Selain itu aneka jenis pakan alami yang cocok, menyehatkan dan disenangi unggas seperti berasal dari aneka jenis tanaman juga bisa dipelajari dari berbagai sumber," urainya.

Hal senada dijelaskan Waljiono yang juga beternak beberapa jenis unggas terutama ayam kampung, bebek dan entok. Ditempatkan dalam satu kompleks kandang, unggas-unggas tersebut bisa akur, alias tak saling menyerang. Jenis pakan yang diberikan pun sama, terutama bekatul. Bisa pula ditambah bahan lain seperti limbah sayur, daun genjer, dan sisa nasi. (Sulistyanto)



Beternak itik banyak dilakukan warga sebagai usaha sampingan.

KR-Sulistyanto

EMPON-EMPON

Ramuan Pelancar Air Seni

JIKA memiliki tanaman berkhasiat obat di pekarangan rumah, idealnya tak dimusnahkan dan dirawat dengan baik. Suatu saat ketika membutuhkan, tak repot-repot mencari di alam maupun membeli di tempat penjual bahan jamu.

Hal tersebut dipaparkan Mei Mulyono yang tinggal di kawasan Jalan Godean, Sleman, baru-baru ini. Di pekarangan rumahnya pun ada beberapa tanaman berkhasiat obat. Bahkan, sebagian biasa dimanfaatkan untuk membantu mencegah maupun melawan gangguan kesehatan secara alami.

Ia dan keluarganya mengetahui manfaat kesehatan suatu tanaman, antara lain dengan membaca beberapa referensi maupun hasil getok tular. Adapun jenis tanaman berkhasiat di pekarangan rumahnya, antara lain ada keji beling, sirih, murbei, salam, kantil dan kenanga.

"Untuk keji beling sudah saya buktikan sendiri, cukup dengan merebus lima hingga tujuh daun keji beling dapat membantu memper lancar urin," paparnya.

Selain itu ia juga meyakini, keji beling dapat membantu mencegah pembentukan batu ginjal dan batu empedu serta untuk terapi kencing batu. Cara penggunaannya pun dapat dikombinasi dengan sejumlah bahan berkhasiat lain, dan akhirnya bisa menjadi suatu produk herbal.

Lain halnya jika terserang gatal-gatal pada kulit, seperti terkena bulu ulat maupun tergigit serangga, daun keji beling yang sudah ditumbuk dioleskan pada bagian kulit yang gatal-gatal. Selain itu jika terkena diare, bisa menggunakan seluruh bagian tanaman kejibeling yang direbus sampai mendidih. Lalu disaring dan airnya diminum dalam keadaan masih hangat.

"Suatu hal disyukuri, tanaman keji beling mudah dalam budidayakan atau perbanyakkan tanaman. Selain perlu rutin penyiraman, secara berkala perlu dipupuk menggunakan jenis pupuk organik," ungkap Mei.

Tak ketinggalan, sebutnya, rebusan daun keji beling diyakini pula bisa membantu mencegah radikal bebas dan mempunyai kandungan antioksidan. Dengan minim atau bahkan tak ada radikal bebas di



Tanaman keji beling.

KR-Sulistyanrto

tubuh, akan lebih mendukung kesehatan maupun menjadikan tak mudah terserang gangguan kesehatan.

"Jenis buah-buahan termasuk murbei juga punya banyak kandungan antioksidan. Kebetulan di pekarangan rumah ada pula murbei, jika sudah masak dengan warna kehitaman langsung saya petik dan dimakan," jelas Mei.

Selain sebagai sumber aktioskidan yang tinggi, lanjutnya, buah murbei dapat dijadikan bahan terapi melawan serta mencegah gangguan kesehatan. Selain buahnya, bagian daun murbei juga diyakini berkhasiat. Misalnya, dapat dijadikan musuh tekanan darah tinggi (hipertensi), bisul dan radang kulit.

Bahkan bisa untuk terapi jika terkena gigitan ular. Sedangkan resep untuk melawan tekanan darah tinggi, yaitu dengan menggunakan daun murbei segar 15 gram. Setelah dicuci bersih menggunakan air mengalir, bahan alami berkhasiat ini lalu direbus dengan dua gelas air sampai mendidih atau sekitar 15 menit. Air hasil rebusan diminum dua kali dalam sehari, pagi dan sore hari.

Jika digunakan untuk melawan radang kulit dan bisul, yakni bisa menggunakan satu genggam daun murbei yang sudah dicuci menggunakan air mengalir. Bahan alami ini lalu direbus menggunakan dua gelas air bersih. Setelah air tinggal kisaran separohnya segera diangkat dan disaring. Ketika masih hangat, minuman berkhasiat tersebut dikonsumsi, dua kali sehari .

(Sulistyanto)

SELAIN faktor mitos, dewandaru dikenal sebagai buah yang memiliki banyak khasiat. Seiring dengan makin maraknya pengobatan alami yang dipilih masyarakat saat pandemi covid 19, kini buah dewandaru mulai diburu.

Selain sebagai obat herbal, pohon dewandaru bisa sebagai hiasan dan perindang. Seperti di halaman Zainun Prima Etika, peraih Srikandi Hijau 2015, di kawasan Gambiran Yogyakarta.

"Buah dewandaru sangat baik dikonsumsi bagi yang mengidap hipertensi atau kolesterol," kata Etika sambil menunjukkan buah dewandaru yang mulai tampak kemerahan.

Ternyata nutrisi pada buah dewandaru berfungsi sebagai diuretik alami. ini bisa merangsang tubuh untuk membuang garam dan air yang berlebihan dalam tubuh. Sehingga bisa mencegah tensi darah tinggi.

Beberapa literatur menunjukkan, dewandaru (Eugenia uniflora) yang

juga disebut sebagai pitanga atau ceri Surinam merupakan buah tropis. Buah ini masih satu keluarga dengan jambu biji dan apel. Dewandaru berukuran kecil, diameternya sekitar 4 cm, atau lebih kecil lagi. Ada rusuk vertikal sekelilingnya. Sekilas seperti labu berukuran kecil.

Laman Hellosehat menyebut, kandungan zat gizi buah dewandaru adalah, air, energi, protein, lemak, abu, karbohidrat, kalsium, zat besi, magnesium, fosfor, kalium, natrium, vitamin C, tiamin, riboflavin, niasin dan vitamin A.

Anti Jamur

Penelitian menemukan minyak esensial dewandaru mungkin memiliki sifat antijamur. Tak heran jika banyak yang menyarankan konsumsi dewandaru saat bisulan untuk melawan bakteri.

Saat pandemi covid 19, banyak yang mengkonsumsi dewandaru untuk meningkatkan kekebalan atau imun tubuh. Buah dewandaru kaya akan antioksidan,



Buah dewandaru.

KR-Hanik Atfiali

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 Adrisjianti. **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, Musshada, Drs Widyo Suprayogi. **Manajer Produksi Redaksi:** Ngabdul Walid. **Redaktur:** Benny Kusumawan, Drs H Hudono SH, Drs Swasto Dayanto, Husein Effendi SSI, 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:** Efly 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, iklandkryk23@yahoo.com, iklandkryk13@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