

Momentum Bangkitnya Jajanan Desa

SEMANGAT menjaga tetap eksisnya jajanan pasar tradisional khas Nusantara cukup mudah ditemukan. Tak jarang, ketika digelar pameran aneka produk maupun kuliner bisa ditemukan lapak jajanan pasar tradisional.

Demikian pula saat digelar kegiatan seperti malam tirakatan 17 Agustus, suguhan jenis jajanan pasar tradisional dapat digabungkan dengan makanan kekinian. Bisa pula ditempatkan tersendiri, misalnya menggunakan tambir. Sebagian jajanan pasar, bahkan dapat dibuat dengan warna nuansa merah-putih, misalnya jenis cenil, lapis dan putu ayu.

Selain dapat dibuat secara perseorangan, jajanan pasar tradisional juga dapat dibuat secara berkelompok, misalnya lewat Usaha Peningkatan Pendapatan Keluarga Sejahtera (UPPKS) dan Kelompok Wanita Tani (KWT). Ketika dibuat secara berkelompok, cara pemasarannya cukup beragam, misalnya ketika ada aneka event tingkat kalurahan dan kapanewon (secara offline).

Hal tersebut seperti diungkap Ketua KWT Ratu Mulyo asal Banyuraden Gamping Sleman, Hayati. Sebagai contoh, baru-baru ini, di kompleks kantor kapanewon setempat digelar aneka lomba menyemarakkan 17 Agustus. Pihak KWT-nya menjual beberapa jenis jajanan pasar tradisional serta es krim kekinian dengan rasa unik (kopi, ubi ungu, kunir asem, pegan dan daun kelor).

"Alhamdulillah, semua bisa laris. Tampilan dan cita rasa jajanan pasar tradisional sudah banyak yang mengenal. Tapi kalau es krim aneka rasa karya inovasi dari kami belum banyak yang mengenal," ungkap Hayati, Jumat (11/8/2023).

Ditambahkan, jenis-jenis jajanan pasar tradisional biasa pula dibuat dan disuguhkan ketika ada tamu-

tamu/kunjungan dari berbagai pihak ke KWT Ratu Mulyo. Hal serupa diungkap pula oleh Ketua KWT Sari Maju, Summersari Moyudan Sleman, Djumanah. Beberapa jenis jajanan pasar tradisional seperti apem, sagon, wajik, jadah, arem-arem, klepon, gethuk dan lopis sering menjadi suguhan ketika ada tamu-tamu yang berkunjung di KWT-nya. Termasuk pula ketika ada lomba dan didatangi tim juri, misalnya lomba KWT dan lainnya.

"Berbagai kalangan banyak yang merasa senang dengan jajanan pasar tradisional, lalu lain hari memesan di tempat kami," terangnya.

Lurah Summersari Moyudan Sukadi merasa bersyukur, aneka jenis jajanan pasar tradisional masih dijaga kelestariannya oleh sebagian warga di kalurahan setempat. Sebagian produsennya sudah bergabung juga dengan forum UMKM tingkat kalurahan. Lalu diikuti dalam berbagai kegiatan, misalnya mendapat jatah stand untuk berjualan.

"Pernah juga mendapat pelatihan dari dinas terkait, seperti dari Disperindag DIY," ungkapnya.

Lurah Banjararum Kalibawang Kulonprogo, Warudi menjelaskan, salah satu ikhtiar agar produksi jajanan pasar tradisional tetap eksis, yakni sebulan sekali ada pasar UMKM di halaman kantor kalurahan setempat. Produk jajanan pasar tradisional yang diproduksi perorangan maupun kelompok seperti KWT juga didorong bisa selalu ikut dalam kegiatan tersebut.

"Cara pemasaran maupun promosi lainnya masih banyak yang bisa mereka terapkan seperti dititipkan warung-warung, ikut pameran dan bazar hingga pemasaran secara online," ungkap Warudi.

(Sulistyanto)



KR-Sulistyanto

Jajanan pasar tradisional masih tetap eksis, cara pemasarannya bisa lewat berbagai cara baik offline maupun online.

Kunci Petani Sukses: Jangan Takut Kotor



KR-Antara

Seorang petani bawang merah sedang merawat tanamannya.

JADI petani itu kotor, berkeringat, melelahkan, hasilnya belum tentu cukup untuk menutup biaya produksi. Itu stigma lama yang melekat pada profesi petani. Sehingga membuat anak-anak muda tak tertarik terjun menekuni profesi sebagai petani.

Menurut Jack (48), petani kreatif yang mengembangkan aneka hortikultura di Sleman dan Klaten, terik matahari, keringat, lumpur dan debu menjadi bagian tak terpisahkan dari dunia petani. "Itu yang harus dinikmati. Menjalani perjuangan dengan kerja keras dan ikhlas, hasilnya akan mengikuti," katanya.

Pemilihan komoditas juga menjadi kunci keberhasilan petani. Jack meninggalkan pola pikir tradisional, bahwa sawah harus ditanami padi. Dia mencoba berpikir bisnis yang logis. Bahwa biaya produksi bertanam padi itu tinggi. sementara hasil yang didapat, belum sebanding dengan pengorbanan yang harus ditebus selama proses menanam.

Dia pernah sharing dengan seorang petani. Petani tersebut pernah membuat kalkulasi biaya tanam padi di lahan 1000 meter. Setelah panen, jika dihitung-hitung, termasuk menghargai tenaga selama menggarap lahan, keuntungan yang diperoleh sangat tipis, kisaran Rp 300 ribu, yang itu harus menunggu 3 bulan.

Maka sejak awal Jack membidik komodi-

tas nonpadi sebagai pilihan. Dia menanam jahe, cabai dan bawang merah. Dalam pemupukan dia gunakan metode dan jenis pupuk organik yang diformulasi sendiri.

Hasilnya cukup menggembirakan. Dia menunjukkan contoh panen bawang merah. Dari 1 umbi bibit, ketika panen berkembang jadi 10-13 butir bawang merah.

Kisah seorang petani muda yang sukses menanam bawang merah pernah ditayangkan akun YouTube CapCapung. Raga, namanya, warga Selopamiro Imogiri Bantul. Dia Raga dulunya karyawan cleaning service. Penghasilan yang didapat, tak cukup memenuhi kebutuhan keluarga. "Karena kebetulan mertua punya sawah yang lumayan banyak, saya mencoba ikut belajar menjadi petani," katanya.

Pada 2016 Raga memutuskan berhenti bekerja dan mulai jadi petani. Selama 2 bulan dia belajar tentang bertani bawang merah. Meski, pada awalnya banyak orang menyangsikan keseriusan dan ketekunannya dalam mengolah lahan persawahan.

Raga terus belajar dan bekerja tentang dunia pertanian. Khususnya bawang merah. Hasilnya, fantastis. Sekali panen dia bisa memperoleh keuntungan puluhan juta. "Alhamdulillah bisa mencukupi kebutuhan keluarga. Bahkan bisa membangun rumah," katanya.

(Dar)-d

EMPON-EMPON

Daun Lempeni Berkhasiat Sehatkan Jantung

PEMANFAATAN bagian daun suatu tanaman berkhasiat obat sudah lama diterapkan di Indonesia maupun berbagai negara lain. Contoh pemanfaatannya, bagian daun suatu tanaman berkhasiat cukup direbus. Ada pula dikeringkan lalu dijadikan sebagai teh kesehatan, hingga dibuat menjadi wujud serbuk.

Salah satu jenis tanaman berkhasiat, yakni daun biasa dimanfaatkan bagian daunnya, yaitu lempeni. Selain dijadikan bahan campuran dengan bahan lain. Sebagai contoh, bagian daun lempeni maupun kulit batang tanaman lempeni dicuci bersih menggunakan air mengalir. Setelah itu merebus satu liter air bersih hingga mendidih. Selanjutnya bagian daun dan kulit batang lempeni tersebut dimasukkan.

Bisa ditambah pula satu sendok teh gula semut dan satu pucuk sendok makan kapur yang sudah mati atau sudah direndam di air beberapa hari. Proses perebusan dihentikan setelah air berkurang sampai setengahnya.

Ramuan alami berkhasiat ini dapat diminum satu kali sehari sebagai ikhtiar menjaga kesehatan atau dua kali sehari untuk melawan gangguan kesehatan. Manfaat kesehatannya, an-

tara lain dapat membantu menyehatkan jantung maupun sistem pencernaan. Bagi sistem pencernaan, misal diyakini bisa membantu dan mengatasi maag.

Sejumlah sumber juga menyebutkan, khasiat daun lempeni lainnya, yakni dapat mencegah tumor maupun sebagai anti kanker.

Selain itu juga dapat membantu menyingkirkan radikal bebas di tubuh. Tak kalah penting, bagian daun tanaman lempeni dapat membantu meningkatkan daya tahan tubuh secara alami. Tak ketinggalan, ramuan berbahan daun lempeni dapat menambah stamina sehingga menjadikan tubuh tak mudah lelah. Cocok pula rutin dikonsumsi ketika baru saja sembuh dari suatu penyakit. Pasalnya, ramuan daun lempeni

seperti resep di atas dapat berperan memulihkan kondisi tubuh.

Sedangkan jenis daun lain yang berkhasiat dan dapat membantu menyehatkan jantung, yakni daun teh hijau. Dalam suatu penelitian disebutkan, teh hijau memiliki komponen utama, yaitu antioksidan epigallocatechin gallate (EGCG).

Zat tersebut dapat membantu menjaga kesehatan jantung. Penelitian tersebut menunjukkan manfaat yang cukup signifikan untuk kesehatan jantung dengan mengonsumsi 5-6 cangkir teh hijau setiap hari. Seiring dengan kemajuan teknologi, ekstrak daun teh hijau juga tersedia sebagai suplemen dalam bentuk kapsul.

(Sulistyanto)-d



KR-Sulistyanto

Bagian daun tanaman lempeni memiliki manfaat kesehatan.

Daun So Redakan Infeksi Gusi

TANAMAN melinjo biasanya tumbuh di pekarangan, kebun, tegalan. Bisa tumbuh sendiri karena 'thukulan' liar di kebun, atau memang dibudidaya pemilik rumah sebagai perindang pekarangan.

Dalam 'Serat Jampi Jawi' yang berisi hampir 261 'jamu Jawa' tinggalan leluhur, salah satunya manfaat daun so untuk kesehatan. Di masyarakat daun so sering dijadikan bahan masakan, seperti sayur asem, sayur bening, lodeh atau lalapan.

Buah melinjo sering disebut penyebab asam urat, sehingga banyak orang yang menghindari. Bila buah melinjo dapat menyebabkan kadar asam urat tinggi, sebaliknya daun so justru menurunkan kadar asam urat dalam darah. Hal ini karena daun so mengandung antioksidan dan beragam nutrisi seperti Vitamin A, serat, zat besi, fosfor, kalium, magnesium, kalsium dan zinc.

Kandungan antioksidan pada daun so, dapat mencegah radikal bebas yang menjadi sumber penyebab suatu penyakit di dalam tubuh. Disamping itu zat antioksidan yang tinggi pada daun so, mampu mencegah pertumbuhan sel-sel kanker, penuaan dan pe-



KR-Sutopo Sgh

Daun so yang banyak manfaatnya untuk kesehatan.

nyakit jantung. Mengonsumsi daun so, dapat mengurangi kadar asam urat dalam darah menjadi lebih rendah.

Menjaga berat badan, adanya kandungan serat yang tinggi pada daun so membuat perut merasa kenyang lebih lama. Daun So juga dapat mengurangi kolesterol jahat, meningkatkan metabolisme dan mempertahankan berat badan ideal.

Menjaga kesehatan kulit, zinc mampu mengobati jerawat dengan efektif. Kandungan zinc pada daun so, dapat membantu fungsi sel darah putih untuk membantu proses penyembuhan. Dengan demikian dapat mencegah infeksi, bisul, sariawan, luka sayat, luka bakar dan luka yang lain. Disamping itu daun so juga bermanfaat untuk mening-

katkan produksi kolagen, yang merupakan jaringan ikat penting untuk pertumbuhan dan perbaikan kulit.

Meredakan infeksi peradangan gusi, kandungan antioksidan pada daun so dapat membantu mempercepat penyembuhan peradangan atau infeksi gusi.

Menjaga kadar gula darah, apabila gula darah tidak terkendali lama-lama bisa memicu terjadinya resistensi insulin. Kondisi demikian, bisa berkembang menjadi penyakit diabetes. Mengonsumsi daun so, dapat mengontrol kadar gula darah serta meningkatkan efektivitas kinerja hormon insulin.

Meningkatkan kekebalan tubuh, ketika terjadi perubahan cuaca membuat seseorang mudah terkena penyakit. Salah satu faktor penyebabnya, karena sis-

tem kekebalan tubuh menurun. Mengonsumsi daun so salah satu alternatif, karena kandungan senyawa di dalamnya bisa meningkatkan kekebalan tubuh.

Mencegah penuaan dini, mengonsumsi daun so juga bisa mencegah penuaan dini. Hal ini karena kandungan senyawa antioksidan berupa flavonoid, tanin dan saponin berfungsi sebagai pencegah radikal bebas yang sering menyebabkan rusaknya sel-sel kulit wajah. Mengonsumsi daun so secara teratur diimbangi pola hidup sehat, dapat memperlambat proses penuaan. Selain kulit wajah sehat, juga terhindar dari penuaan dini.

Menjaga kesehatan tulang, manfaat daun so juga dapat membantu menjaga kesehatan tulang. Kandungan mineral magnesium dan kalsium di dalamnya berperan penting dalam proses pembentukan tulang. Selain itu juga optimal, menjaga tulang tetap sehat dan kuat. Kecuali itu dapat mencegah tulang keropos atau osteoporosis, karena tulang keropos akibat kekurangan kalsium dan mineral. Mengonsumsi daun so secara teratur, dapat menjaga keseimbangan hormon dalam meningkatkan masa tulang.

(Sutopo Sgh)-d

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, 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 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, 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 Zubaidi 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