

Tumpangsari Dipadu 5M Hasilnya Menjanjikan

HASIL kebun atau pekarangan bilamana diberdayakan, akan lebih menjanjikan. Apalagi ditambah kreativitas, yang selama ini jarang dilakukan kalangan petani. Terlebih bagi petani yang fanatik, kalau sudah satu jenis tanaman tidak mau dicampur jenis lainnya. Khawatir hasilnya tidak maksimal.

Adalah A Badawi (69) termasuk petani kreatif dari Gamplong 3, RT 01/RW 06 Sumberrahayu, Moyudan, Sleman memanfaatkan kurang lebih 2.000 meter persegi tanah pekarangan dan kebun, dengan menanam empon-empon secara tumpangsari.

"Mungkin baru saya yang menerapkan tanaman empon-empon secara tumpangsari, dan hasilnya melebihi kalau hanya ditanami sejenis," ujarnya di sela membersihkan rumput di kebun miliknya, Rabu (11/1-2023).

Lahan garapannya, selain empon-empon ada juga singkong, pisang, gambili-gembolo, garut, kacang tanah dan lain sebagainya. Semuanya hidup subur, menghijau bahkan pisangnya nampak

berbuah beberapa tandan siap panen. Begitu juga tanaman singkong, gambili-gembolo dan garut, tidak lama lagi bisa dipanen.

Sedangkan jenis empon-empon yang dibudidayakan adalah, kunir putih, kunyit, jahe merah, jahe emprit, kencur, temulawak, temu-ireng. Mulai akhir tahun 2021 ditambah kunir ireng, yang bibitnya dari India.

Menurut Badawi, ketika itu dirinya mendapat bibit dari anaknya yang bekerja di Jawa Barat dengan mengganti ongkos Rp 1,5 juta satu polibag. Kemudian ditangkarkan menjadi 10 polibag, hingga kini tumbuh subur di kebunnya. "Kunir ireng sebagai pelengkap ramuan minuman segar menyehatkan, hasil produk saya yang dayaguna untuk kesehatan

tubuh," ujar Badawi.

Awalnya hasil budidaya empon-empon dijual begitu saja, namun hasilnya tidak maksimal. Rata-rata setiap kilogram empon-empon hanya laku Rp 10.000, untuk itu terpikir membuat ramuan minuman segar menyehatkan. Bermula ada tetangga yang ingin 'wedang jahe', timbullah pikirannya membuat adonan berwujud serbuk kristal yang bisa disimpan dan digunakan sewaktu-waktu.

Dari situlah, kini hasil budidaya empon-empon berwujud serbuk kristal banyak penggemarnya. Ada kunir putih, kunyit, kencur, temulawak, temu-ireng, jahe merah, jahe emprit yang kesemuanya berkhasiat untuk kesehatan.

Sekarang ada kunir ireng,

sebagai pelengkap ramuan yang sudah ada namanya 'ramuan lengkap'. Hasil produknya diberi merek 'Bintang Tiga' sudah ber-SNI kecuali dijual secara online, juga pasar-pasar di wilayah Kulonprogo, Yogyakarta, Sleman dan Bantul, Magelang dan Purworejo serta kota-kota lain Jawa Barat dan Jawa Timur.

Setiap harinya Badawi dibantu istrinya Zazimah, menyiapkan peralatan tradisional seperti wajan, tungku tanah, kuwali dan panci. Bahan-bahan empon-empon yang sudah dicuci bersih, dibuat adonan dan 'digangsa' di atas wajan jadilah serbuk kristal ramuan minuman segar menyehatkan. Atas bimbingan Puskesmas Moyudan, serbuk kristal dimasukkan dalam kemasan dan dijual rata-rata Rp 25.000 - Rp 30.000.

Di samping itu Badawi juga menyediakan bibit tanaman empon-empon, yang dibanderol dengan harga perkilogram kunir putih Rp 30.000, kunyit Rp 15.000, lempuyang Rp 10.000, temulawak-temuireng Rp 15.000 dan jahe merah-jahe emprit Rp 30.000.

Dengan modal 5M yakni 'menanam, merawat, memanen, memproduksi dan menjual', kini Badawi sudah menikmati jerih payahnya budidaya empon-empon secara tumpangsari. Silakan mau beli bibit atau produk empon-empon yang sudah jadi, semua tersedia di kebunnya. (Sutopo Sgh)-d

Ternak Jalak Suren Masih Menguntungkan

MENEKUNI hobi sambil mendulang rezeki, sesuatu yang sangat mungkin. Salah satu hobi yang bisa mendatangkan rezeki adalah beternak burung jalak suren. Hobi jalak suren pernah melambung tinggi dan banyak orang menekuni. Namun belakangan memang agak surut, meski secara bisnis masih tetap memberi peluang menjanjikan.

Banyak pehobi jalak suren yang pernah mengenyam masa keemasan. Burung berbulu hitam kombinasi putih dengan paruh panjang tersebut telah memberi rezeki kepada banyak orang yang menekuni usaha penangkaran.

Salah satu sentra penangkaran jalak suren juga dilakukan banyak warga di Krakitan Kalikotes Klaten. Bahkan di sana dikenal sebagai kampung jalak, karena sebagian besar warga menekuni peternakan jalak. Dan berkat jalak pula, kesejahteraan warga terangkat.

Melihat keberhasilan para peternak jalak, serta masih tingginya permintaan pasar, menjadikan usaha ternak jalak suren masih punya peluang bagus untuk ditekuni.

Apalagi, sebenarnya beternak jalak bisa dilakukan oleh siapa saja, asal punya kemauan. Untuk beternak jalak suren sendiri, tidak memerlukan perawatan yang mahal. Langkah pertama yang harus disiapkan adalah kandang penangkaran

Idealnya, kandang pe-



KR-Dok

Beternak jalak suren masih menguntungkan.

ngkaran jalak suren berukuran 1x2 meter dengan ketinggian 2 meter. Sedangkan untuk sarangnya, bisa membuat kotak kecil berukuran 40x30 cm dengan tinggi 30 cm dengan alas daun pinus kering.

Sediakan lubang untuk jalan keluar-masuknya burung jalak suren. Untuk mempermudah perkawinan, sediakan tempat bertengger pada kandang tersebut. Ventilasi juga penting supaya burung bisa bernapas dengan baik dan mendapat asupan vitamin D dari sinar matahari.

Sebaiknya pahami karakter dan ciri-ciri, kapan jalak suren siap dikawinkan. Idealnya, jalak suren siap untuk dikawinkan sekitar umur 10 bulan hingga 12 bulan. Sebenarnya jalak jantan dan jalak betina memiliki perbedaan usia ketika dikawinkan.

Jalak jantan sebaiknya dikawinkan pada umur 1,5 sampai 2 tahun sedangkan jalak betina sebaiknya dikawinkan pada usia 12 bulan. Jalak betina lebih cepat dewasa daripada jalak jantan. Setelah dilakukan proses

perkawinan, jalak betina akan bertelur dengan jumlah 3 sampai 4 butir dan akan menetas pada minggu kedua.

Pakan yang diberikan untuk burung jalak suren sebenarnya cukup mudah. Pakan alami berupa buah-buahan seperti pepaya dan pisang atau pakan serangga seperti kroto, jangkrik, ulat hongkong. Sebagai pakan tambahan, berikan voor dengan kualitas yang baik. Sediakan pula tempat pakan dan minum yang higienis dan selalu dibersihkan setiap hari agar mereka selalu sehat. Pemberian vaksin burung juga sangat bagus agar mereka terhindar dari serangan berbagai penyakit.

Saat ini harga indukan jalak suren bisa dibilang relatif murah. Untuk kualitas standar perekor kisaran Rp 600 ribu. Berarti sepasang butuh modal Rp 1,2 juta. Jika ingin usahanya cepat memperoleh hasil, bisa mengawalinya dengan 5 pasang, misalnya. Harga anakan jalak suren lepas loloan perekor kisaran Rp 250 ribu. (Dar)-d



KR-Sutopo Sgh

Tanaman gambili-gembolo hidup subur di kebun Badawi.

EMPON-EMPON

Daun Jati Sembuhkan Asma

DAUN jati ternyata punya khasiat hebat untuk mengurangi derita akibat beberapa penyakit. Menurut pengalaman penggunaan daun jati untuk pengobatan, ternyata daun dari tanaman yang gampang dijumpai di Indonesia ini punya khasiat mengurangi derita akibat penyakit asma.

Menurut penelitian yang dilakukan Goswami pada 2010, daun pohon jati memiliki manfaat untuk mengurangi dan mencegah asma. Dia melakukan penelitian menggunakan model binatang. Dan dalam penelitian tersebut ditemukan bahwa ekstrak dari daun jati memiliki efek signifikan sebagai antiasma.

Daun dari pohon jati dipercaya dapat melawan infeksi parasit seperti cacing. Guraraj pada 2011 menemukan bahwa ekstrak dari daun jati dapat dimanfaatkan untuk mengobati cacangan. Penelitian dilakukan dengan menentukan waktu kelumpuhan dan kematian cacing terhadap obat standar piperazine citrate. Hasilnya, daun pohon jati memiliki efek yang cukup ampuh seperti piperazine citrate dalam melawan cacangan penyebab penyakit.

Dilaporkan hellosehat.com, daun pohon jati dapat dimanfaatkan sebagai agen antiradang pada kulit. Caranya dengan mengambil sari

daun tanaman jati dengan cara diperas atau digerus. Setelah itu, perasan daun jati bisa dimanfaatkan untuk mengobati berbagai penyakit kulit karena peradangan, misalnya jerawat. Daun ini juga bisa membantu mengatasi kulit yang terasa gatal. Daun pohon jati dipercaya dapat membantu diuretik dalam tubuh sehingga mereka yang minum air rebusan daun jati akan lebih sering buang air kecil. Menurut Phalphase (2013), aqueous extract dari daun pohon jatilah yang memiliki efek diuretik tersebut.

Daun jati juga kaya antioksidan yang baik untuk tubuh dalam melawan radikal bebas. Ramachandran pada 2011 menemukan bahwa komponen phenolic pada daun tanaman jati memiliki agen antioksidan yang sangat baik. Radikal bebas sendiri bisa menjadi penyebab tumbuhnya sel kanker



Kr-Dok

Daun jati mempunyai banyak khasiat untuk kesehatan.

serta penuaan dini.

Khasiat lain dari daun jati adalah mempercepat penyembuhan luka. Menurut Majumdar (2007), bagian depan daun pohon jati dapat digunakan sebagai penyembuh luka, terutama pada luka lepuh atau luka bakar.

Penelitian ini mengevaluasi ekstrak hydrochloric dari daun jati pada tikus. Didapatkan hasil bahwa daun pohon jati dapat mempercepat perbaikan sel-sel dan jaringan-jaringan kulit yang rusak sehingga luka lebih cepat sembuh.

Penelitian yang dilakukan Ragasa pada 2008, menemukan bahwa minyak dari daun jati dapat dipakai untuk mempercepat pertumbuhan rambut. Temuan tersebut diperkuat oleh hasil penelitian Jaybhaye (2009) juga menemukan bahwa biji dari tanaman jati ini dapat digunakan sebagai hair tonic. (Dar)-d

Air Tebu Cegah Diabetes

BAHAN utama pembuatan gula pasir adalah tebu. Selama ini disebut bahwa terlalu banyak mengonsumsi gula, menjadi salah satu picu naiknya gula darah yang jika tak segera tertangani akan mengakibatkan penyakit diabetes. Namun uniknyanya, dari wacana pengobatan herbal, air tebu justru punya khasiat mengendalikan kadar gula darah.

Tebu merupakan tanaman yang akrab di kalangan petani, tidak jarang pabrik gula menyewa lahan persawahannya untuk ditanami tebu. Namun juga banyak petani menanam tebu di pekarangan rumah, untuk kepentingan sendiri.

Dalam 'Serat Jampi Jawi' tinggalkan leluhur yang memuat hampir 261 resep 'Jamu Jawa' atau tradisional, salah satunya menyebutkan manfaat air tebu untuk kesehatan. Hal ini karena kandungan antioksidan dalam air tebu, dapat membantu mencegah infeksi bakteri masuk dalam tubuh. Selain itu tebu juga mengandung Vitamin C, sebagai sumber antioksidan yang berguna untuk tubuh.

Minum air tebu di kala panas menyengat, akan menghilangkan rasa dahaga sekaligus banyak membantu kesehatan. Tebu juga

mengandung nutrisi, seperti karbohidrat, protein dan mineral yang sangat dibutuhkan oleh tubuh. Juga kaya akan serat makanan dan menyediakan senyawa polifenol, yang sangat efektif untuk menjaga kesehatan tubuh.

Mengonsumsi air tebu dapat mencegah diabetes. Hal ini karena kandungan gula alami, memiliki indeks glikemik yang cukup rendah dibanding dengan gula olahan. Sehingga cocok dikonsumsi, bagi penderita diabetes.

Di samping itu air tebu, dapat menurunkan dan mengontrol gula darah bila dikonsumsi dalam jumlah sedang. Untuk penderita diabetes tipe 2, sebaiknya sebelum mengonsumsi air tebu.

Kandungan kalsium, zat besi, magnesium dan mangan berperan penting untuk menjaga kesehatan tulang. Dengan mengonsumsi air tebu, akan menghambat perkembangan osteoporosis atau penuaan dini. Selain itu air tebu juga mengandung asam glikolat, yang berfungsi memberi efek antioksidan untuk menjaga kesehatan kulit. Untuk itu bagi, yang ingin menjaga kesehatan kulit dianjurkan



KR-Sutopo Sgh

Tebu yang ditanam di pekarangan siap dikonsumsi.

mengonsumsi air tebu secara teratur.

Air tebu juga berkhasiat meningkatkan stamina. Apabila merasa lemas dan lesu minumlah air tebu. Tubuh akan menjadi segar, karena antioksidan bisa membantu badan lebih fit tidak mudah terkena sakit.

Selain itu, khasiat air tebu menjaga kesehatan pencernaan, seperti terjadinya sembelit. Hal ini karena air tebu mengandung kalium, yang mampu menyeimbangkan pH lambung.

Bahkan lebih mengejutkan lagi, air tebu diklaim berkhasiat mencegah risiko kanker. Sudah banyak diketahui kanker adalah penyakit yang mematikan di dunia, untuk itu perlu antisipasi pencegahannya sendiri mungkin.

Salah satunya dengan konsumsi air tebu, hal ini karena kandungan protein,

Vitamin C dan zat besi efektif utk menjaga kekebalan tubuh dan melindungi kerusakan sel. Dengan mengonsumsi air tebu, sudah menjaga risiko penyakit kanker dan penyakit berat lainnya seperti jantung.

Meningkatkan kekebalan tubuh, manfaat air tebu yang lain adalah mampu meningkatkan kekebalan tubuh. Rendah kekebalan tubuh, mudah terserang penyakit, sebaliknya yang kuat akan terhindar dari berbagai penyakit. Hal ini karena kandungan nutrisi asam amino pada tebu, dapat membantu meningkatkan imunitas tubuh.

Itulah beberapa manfaat air tebu untuk kesehatan, dan para leluhur tetap melestarikan karena percaya 'tamba teka lara lunga'. Di samping itu mudah mendapatkannya, dan harganya relatif murah bagi masyarakat. (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 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 Sustiwati, 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: 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, iklankrk23@yahoo.com, iklankrk13@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)