Tumpang Sari Cabai-Kembang Kol Untungkan Petani

SAYUR jenis kembang kol sering disebut kubis bunga. Tampilan fisik tanaman ini mirip dengan brokoli, namun kembang kol memiliki 'kepala' bunga berwarna putih dengan tekstur lebih padat.

Sebagian petani yang senang budidaya tanaman sayur, biasa pula menanam kembang kol di area persawahan, bahkan bisa tumpang sari dengan tanaman lain. Seperti halnya, Suyatno warga Margoluwih Sleman membudidayakan kembang kol tumpang sari dengan lombok atau cabai rawit.

Menurut Suyatno, guna mendapatkan bibit kembang kol maupun cabai dapat membeli di pelaku usaha pembibitan tanaman sayur. Ia biasa membeli bibitnya yang sudah ditanam di plastik polybag ukuran kecil-kecil.

"Setelah dari polybag ukuran kecil, tanaman kembang kol dapat juga ditanam menggunakan polybag ukuran besar. Penempatannya bisa di pekarangan rumah hingga di kebun-kebun seperti milik kelompok wanita tani," ungkapnya, Jumat (13/10/2023) lalu.

Sedangkan ia sendiri banyak menanam kembang kol di area sawah tak jauh dari tempat tinggalnya. Lahan diolah dahulu termasuk dibuat bedengan-bedengan sebelum ditanam bibit kubis bunga tersebut. Rata-rata umur 55 hari, tanaman kembang kol sudah mulai dipanen. Sedangkan cabai rawit, rata-rata umur 100 hari sudah rutin panen.

"Jadi, dengan menerapkan tumpang sari, dalam satu lahan diawali panen kembang kol. Lalu disusul panen cabai, dan sampai sekitar dua bulan tanaman cabai secara berkala bisa dipanen," terang Yatno.

Adapun salah satu kendala yang dihadapi dalam budidaya kembang kol dan cabe, yakni ketika kemarau sulit untuk mendapatkan pasokan air untuk penyiraman tanaman. Apalagi saat musim kemarau biasa ada pengeringan untuk perawatan Selokan Mataram. Artinya, ketika sulit mendapat pasokan air, masih ditambah ada pengeringan Selokan Mataram.

"Salah satu solusinya, sejak dua tahun lalu saya membuat sumur bor di dekat areal tanaman sayur. Pembuatan sumur bor juga dilakukan sejumlah petani ikan di sekitar sini," beber Yatno.

Pembuatan sumur bor, sebutnya, dengan mengundang ahli pembuat sumur bor. Di tempatnya dengan kedalaman sekitar tujuh meter sudah mendapatkan sumber mata air yang bagus. Pembuatan sumur bor tersebut, termasuk sudah membeli pompa air dan pipa-pipa, menelan biaya Rp 1,5 Juta.

Cara menyiramnya, air cukup dialirkan pada jalur khusus dekat bedengan-bedengan tanaman tersebut. Dalam waktu dua hari dan dua malam, sumur bor dinyalakan terus tak masalah. Sehingga dengan adanya sumur bor, dapat mendukung tetap hidup dan suburnya tanaman kembang kol maupun cabe yang dibudidayakannya.

"Tapi secara berkala tetap diberi pupuk, tidak hanya dicukupi kebutuhan airnya saja," tandas Yatno.

Sementara itu, tetangga Yatno, yakni Sigit juga membuat sumur bor untuk mendukung budidaya ikan nila merah di kolam-kolamnya. Saat musim kemarau dan Selokan Mataram sedang dimatikan, terutama pada malam hari, ia menambah pasokan air di kolam-kolam ikan menggunakan air dari sumur bor.

"Kalau siang hari kebutuhan oksigen ikan-ikan di kolam sudah terbantau adanya sinar matahari. Sedangkan malam hari, perlu dibantu dengan pasokan air yang juga dapat mendukung kebutuhan oksigen di kolam-kolam ikan," jelas Sigit. **(Sulistyanto)-f**

KR-Sulistyanto

Dengan membuat sumur bor dapat menjadi salah satu solusi ketika kesulitan memperoleh pasokan air.

Cegah Hama dengan Tanaman *Barrier*

CABAI menjadi primadona tanaman hortikultura. Namun bukan hal mudah untuk meraup *cuan* dari tanaman cabai. selain pengaruh eksternal fluktuasi harga pasar, secara teknis menanam cabai juga banyak tantangan.

Kementerian Pertanian melalui Direktur Jenderal Hortikultura, Prihasto Setyanto menyampaikan bahwa salah satu kunci keberhasilan produksi cabai yaitu dengan melakukan monitoring serangan organisme penyerang tanaman (OPT).

Ini dimaksudkan agar potensi serangan hama bisa dicegah sedini mungkin. Selain itu, menerapkan budidaya cabai ramah lingkungan dengan menggunakan pupuk serta pestisida alami juga menjadi solusi menekan biaya produksi.

"Petani tidak harus membeli pestisida dan pupuk kimia yang mahal harganya. Produk cabai yang dihasilkan juga lebih sehat, lebih lama daya simpannya, dan aman dikonsumsi," saran Prihasto.

Perubahan musim dan cuaca ekstrem menjadi problem tambahan dari budidaya cabai. Musim kemarau serta suhu yang ekstrem akan berpengaruh terhadap meningkartnya serangan hama. "Maka dari itu penting untuk memperhatikan betul penanaman cabainya," ujarnya.

Secara umum, hama yang sering menyerang tanaman cabai pada musim panas aantara lain trips. Ditandai permukaan bawah daun berwarna keperak-perakan mengkilat, pada serangan lanjut daun akan berwarna coklat, menjadi keriting dan keriput, pada serangan berat daun, pucuk serta tunas menggulung ke atas, daun mengecil timbul benjolan seperti tumor, kerdil bahkan pucuk mati. Serangan pada buah menyebabkan permukaan buah kasar berwarna kecoklatan.

Sementara gejala serangan tungau ditandai dengan perubahan bentuk daun menjadi abnormal seperti daun menebal dan warna menjadi tembaga kecoklatan, terpelintir, menyusut serta keriting, tunas dan bunga gugur. Gejala serangan virus kuning ditandai dengan warna kuning terang pada daun tanaman yang terinfeksi, tulang daun mengalami pemucatan dimulai dari daun-daun pucuk.

Tulang daun akan menebal dan menyebabkan daun menggulung ke atas, daun mengecil dan berwarna kuning terang, tanaman kerdil dan tidak berbuah. Penyebab virus adalah serangga vektor kutu kebul.

Salah satu metode engendalian OPT trips dan kutu kebul secara alami adalah dengan tanaman *barrier* atau pelindung. Jagung menjadi salah satu tanaman *barrier* yang banyak diaplikasikan para petani cabai sebagai upaya melindungi dari serangan hama, di sampings ecara ekonomis, akan memberi tambahan penghasilan petani.

Penanaman jagung sebagai *barrier* dilakukan setiap 5 baris tanaman cabai. Sedangkan jarak tanam jagung dibikin rapat, sekira 20 cm. Penanaman jagungs ebagai pelindung cabai, dilakukan 2 minggu sebelum cabai dan tanaman tuppang sarinya, seperti tomat dan kembang kul mulai ditanam. **(Dar)-f**

KR-Istimewa

Tanaman jagung sebagai tumpang sari pelindung cabai.

EMPON-EMPON

Cara Langsing dengan Jamu Pahitan

SESUAI namanya, jamu pahitan memiliki rasa pahit. Meski pahit, namun pembuat jamu tradisional ataupun jamu gendhong biasa menyediakan.

Bahkan biasa juga mendapat pesanan rutin, sebab jamu pahitan dapat membantu mencegah maupun menggempur beberapa keluhan kesehatan. Tak jarang pula, ilmu meracik pahitan maupun beberapa jenis jamu lain diperoleh secara turun-temurun.

Artinya pula, pemanfaatan jamu tradisional dengan bahan-bahan alami berkhasiat sudah lama diterapkan, sebagai ikhtiar mendukung kesehatan. Hal ini seperti dijelaskan praktisi peracik jamu tradisional asal Sidomulyo Sleman, Yudiyana, Kamis (12/10/2023) lalu.

Ia sendiri rutin membuat jamu tradisional seperti pahitan, beras kencur, kunir asem dan temulawak. Jamu berbahan baku daun sirih maupun daun pepaya sering juga diterimanya. Lain halnya ketika mengikuti suatu pameran UMKM, Yudi biasa membawa tiga macam jamu, yakni kunir asem, pahitan dan beras kencur.

"Jamu pahitan dengan warnanya yang khas, cenderung kehitaman dikenal pahit. Tapi, karena mempunyai manfaat kesehatan tetap berusaha bisa dikonsumsi," paparnya.

Ia sendiri membuat jamu pahitan dengan memadukan sejumlah bahan alami yang sudah lama dikenal memiliki khasiat kesehatan. Antara lain ada brotowali, biji mahoni, cengkih dan daun sambiloto. Khasiat dari pahitan, tak hanya membantu mencegah maupun menggempur gatal-gatal di kulit tubuh.

"Pahitan banyak juga yang meyakini membantu melawan pusing, perut sebah atau kembung, menetralkan gula darah, dan musuh toksin di dalam tubuh," urai Yudi.

Selain itu, lanjutnya, manfaat atau khasiat lain dari jamu pahitan antara lain membantu menurunkan kolesterol jahat, sebagai ikhtiar melawan kencing manis, musuh pegal-pegal, menyingkirkan bau badan serta mendukung program penurunan berat badan (pelangsing).

Adapun garis besar pembuatannya, yakni semua bahan baku dicuci bersih dahulu menggunakan air mengalir seperti air dari kran. Sebagian bahan perlu dipotong-potong dahulu, lalu dihaluskan misalnya dengan ditumbuk di lumpang dan menggunakan alu.

Selanjutnya direbus bahan hingga mendidih dan matang. Air hasil rebusan ditunggu sejenak, warna akan tampak kehitaman dengan aroma perpaduan harum dan pahit. **(Sulistyanto)-f**

KR-Sulistyanto

Jamu pahitan memiliki warna kehitaman, dan ada khasiat kesehatannya.

Resep Sederhana Sehatkan Jantung

TERONG selama ini hanya dikenal sebagai sayuran, bisa dimasak lodeh, oseng, dibuat sambal, goreng atau untuk lalaban. Dibalik itu ternyata terong ungu, banyak manfaat nya untuk kesehatan. Hal ini karena dalam buah terong ungu kaya akan nutrisi, yang diperlukan untuk kesehatan tubuh. Kandungan nutrisi dalam terong ungu yakni serat, kalsium, fosfor, zat besi, Vitamin C, B1, B2, B3, tembaga dan zink.

Menjaga kesehatan jantung, manfaat terong ungu bisa membantu mengurangi risiko penyakit jantung. Hal ini kareba kandungan antioksidan di dalamnya, berfungsi menghilangkan lemak pada tubuh. Mengonsumsi terong ungu secara rutin, mampu membersihkan lemak dalam darah sehingga terhindar dari gangguan penyakit jantung.

Melancarkan pencernaan, manfaat terong ungu juga dapat membantu mengatasi gangguan pencernaan seperti sembelit dan perut kembung. Disamping itu juga berfungsi menjaga pencernaan tetap sehat, bahkan mampu meningkatkan penyerapan nutrisi dalam makanan yang kita konsumsi bersamaan. Kecuali itu dapat berperan sebagai serat, karena kaya kandungan prebiotik. Selain itu juga membantu dalam menjaga dan bahkan meningkatkan populasi dari bakteri baik dalam usus. Kandungan serat tersebut sangat baik dalam melancarkan buang air besar (BAB) secara teratur.

Meningkatkan kesehatan tulang, mengonsumsi terong ungu juga bisa membantu meningkatkan tulang. Hal ini karena kandungan potasium, kalsium, serta Vitamin K merupakan zat yang sangat baik dalam menjaga kesehatan dan meningkatkan kepadatan tulang. Konsumsi terong ungu secara rutin, bisa juga menghindarkan risiko osteoporosis.

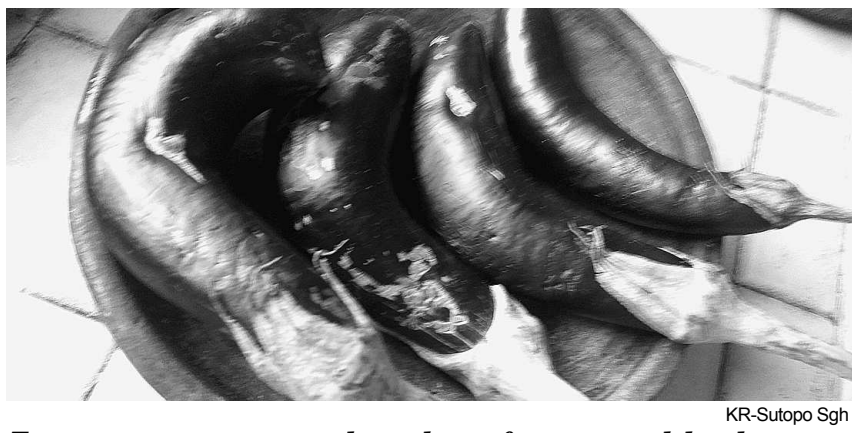
Menurunkan kolesterol, konsumsi terong ungu juga dapat menurunkan tingkat kolesterol dalam tubuh. Kandungan nasunin yang tinggi, bisa menjaga kadar kolesterol pada batas normal. Dengan demikian solusi terbaik dalam menekan risiko terkena penyakit jantung, tekanan darah tinggi, stroke hingga serangan jantung. Bagi pengidap hipertensi, sangat baik memasukkan terong ungu kedalam menu diet.

Menjaga kesehatan mata, konsumsi terong ungu yang kaya kandungan lutein serta zeaxanthin, berperan menjaga kesehatan mata. Disamping itu juga mencegah degeneratif makula, yang menyebabkan hilangnya penglihatan pada orang usia lanjut.

Mencegah lupa ingatan, kandungan antosianin pada terong ungu dapat mencegah peradangan saraf dan memperlancar aliran darah ke otak. Konsumsi terong ungu secara rutin dapat mencegah kehilangan ingatan, dan aspek lain dari penurunan mental akibat usia.

Menjaga kesehatan kulit, kandungan kadar air yang tinggi pada terong ungu membantu menjaga kulit dari dehidrasi dengan baik. Disamping itu adanya kandungan mineral dan vitamin di dalamnya, dapat memberikan nutrisi yang dibutuhkan kulit agar tetap sehat alami.

Kinerja saraf tetap optimal, sistem saraf berfungsi sebagai penerima dan pengirim sinyal agar tubuh memberikan respon terhadap sesuatu. Fungsi sistem saraf ini bisa berjalan optimal, jika kebutuhan mineral dan vitamin tercukupi. Dalam terong ungu mengandung kalium, natrium dan beberapa Vitamin B, membantu mencukupi kebutuhan nutrisi untuk sistem saraf. Solusi mengonsumsi terong ungu adalah yang terbaik, bisa memberikan manfaat dan membuat kinerja sistem saraf tetap optimal. **(Sutopo Sgh)-f**



KR-Sutopo Sgh

Terong ungu sayuran yang banyak manfaatnya untuk kesehatan.

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. **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 Sustiwi, 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, 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:

- Wartawan KR tidak menerima imbalan terkait dengan pemberitaan - Wartawan KR dilengkapi kartu pers/surat tugas.