

KWT JENGGER BERPRINSIP
Makan yang Ditanam, Menanam yang Dimakan

KELOMPOK Wanita Tani (KWT) Jengger di Padukuhan Kruwet Sumberagung Moyudan Sleman berdiri sejak 2017. Saat ini mempunyai anggota 33 orang, memiliki demplot 2 bidang seluas 400 meter persegi dan 280 meter persegi.

Menurut Ketua RT Kruwet, Suharyanto (52), demplot tersebut dahunya ditumbuhi tanaman jengger yang tidak bermanfaat. Apalagi setiap musim hujan tanaman jengger tersebut berkembang pesat memenuhi kebun. Atas inisiatif dan rembung warga lahan tersebut dijadikan demplot KWT. “Untuk mengabadikan maka dijadikan nama KWT Jengger, dikarenakan lahan tersebut berawal dari tanaman jengger,” ujar Suharyanto.

Ketua KWT Jengger, Sri Subekti (51) mengungkapkan, pertemuan rutin dilakukan setiap tanggal 16 tiap bulan. Hal yang

dibahas dalam pertemuan tersebut meliputi keberlanjutan dan pengembangan KWT, juga pembinaan dari dinas terkait. Juga dilakukan simpan pinjam bagi anggota.

“Dalam pertemuan tersebut juga digunakan untuk membayar hasil dari kebun KWT pada anggota,” ungkap Sri Subekti, Selasa (11/2).

Untuk kebutuhan sehari-hari anggota bisa memetik atau mengambil langsung di kebun, dan ditimbang sendiri. Nanti pembayaran pada saat pertemuan KWT. Hal tersebut merupakan layanan yang mudah bagi anggota, karena untuk kebutuhan sehari-hari bisa langsung ambil di kebun. Yanti Muslimah (38) sekretaris KWT Jengger menjelaskan, demplot seluas 400 meter persegi tersebut ditanami berbagai macam sayuran seperti, bayam, kangkung, terong dan kacang panjang. Selain itu juga di-

tanami cabai, bahkan pernah kacang tanah dan hasilnya cukup bagus. Sedangkap demplot yang 280 meter persegi ditanami sere.

Selain untuk memenuhi kebutuhan anggota, juga dijual kepada pedagang yang sewaktu-waktu bisa mengambil di demplot. Hasil penjualan, selain untuk kesejahteraan anggota juga untuk pengembangan kelompok. Di bagian pinggir demplot ditanami singkong, yang bisa dipetik daunnya setiap saat. Daun singkong merupakan bahan sayuran yang memiliki nilai gizi tinggi. Apabila berlebih, pemasarannya cukup mudah terutama untuk rumah makan Padang.

Sri Subekti menambahkan, keberadaan KWT Jengger, sangat membantu kebutuhan pangan bagi keluarga. Hasil tanaman juga higienis, sehingga bisa menunjang kesehatan bagi tubuh.

“KWT Jengger berprinsip makan apa yang ditanam dan menanam apa yang dimakan atau dalam bahasa Jawanya *mangan apa kang tinandur, nandur apa kang dipangan*,” ujarnya.

Adanya kelompok tersebut bisa membantu kesejahteraan keluarga, karena kebutuhan sayur mayur dapat membeli dan mengambil di KWT. Tidak lagi membeli di warung atau pasar. KWT Jengger memiliki nilai ekonomi bagi keluarga.

(Sutopo Sgh)-d



KR-Sutopo Sgh

Anggota KWT Jengger memetik hasil kebun.

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)

Komisaris Utama: Imam Satriyadi, SH.

Komisaris: Mohammad Wirmon Samawi, SE., MIB.

Direktur Utama: Drs. H.Mohammad Idham Samawi.

Direktur Keuangan: Yuriya Nugroho Samawi, SE., MM., MSc.

Direktur Pemasaran: Fajar Kusumawardhani SE.

Direktur Produksi: Baskoro Jati Prabowo SSos.

Direktur Litbang, Pengawasan & Bisnis: Yoeke Indra Agung Laksana, SE

Direktur Umum: Ir. Dyah Sardjuningrum Sitawati.

Pemimpin Umum: Drs. H. Mohammad Idham Samawi. **Pemimpin Redaksi/Penanggung Jawab:** Dr Drs H Octo Lampito MPd. **Wakil Pemimpin Redaksi:** Drs H Ahmad Luthfie MA. Dr Ronny Sugiantoro, MM,CHE. **Redaktur Pelaksana:** Primaswolo Sudjono SPT, Joko Budhiarto, Mussahada, Drs Widyo Suprayogi. **Manajer Produksi Redaksi:** Ngabdul Wakid. **Redaktur:** 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, Latief Noor Rochmans. **Fotografer:** Effy Widjono Putro, Surya Adi Lesmana. **Grafis** : Joko Santoso SSn, Bagus Wijanarko. **Sekretaris Redaksi:** Dra Hj Supriyatin.

Kepala TU Langganani: 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.

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 Iman, Wakil : Isdiyanto Iman 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.

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

Legitnya, Durian asal Bukit Menoreh

SAMA halnya cerita bersambung berjudul *Api di Bukit Menoreh*, durian hasil panen kawasannya Bukit Menoreh juga terkenal. Saat musim panen raya, durian-durian asal kawasan tersebut banyak dipasarkan ke berbagai daerah.Sebagian pengepul ataupun pelaku jual-beli durian, ada yang senang untuk spesial memasarkan durian asal Bukit Menoreh.

Jenis duriannya antara lain, biasa disebut durian Kaligesing (Purworejo) dan Kalibawang (Kulon Progo). Seperti halnya, Wardana asal Tempel Sleman mengaku lebih mantap memasarkan durian Kalibawang.

“Jenis durian biasa disebut durian Kalibawang, karena pohon-pohon duriannya berada di kawasan Kapanewon Kalibawang, Kulonprogo dan banyak yang tumbuh alami di perbukitan Menoreh,” ungkap Dana.

Lelaki ramah biasa membuka lapak penjualan durian Kalibawang di Seyegan Sleman ini menambahkan, saat panen raya durian, lebih senang spesial jual-beli durian Kalibawang. Selain sudah mempunyai pelanggan para penggemar durian Kalibawang, banyak pula konsumen baru yang merasa cocok dengan cita rasa durian

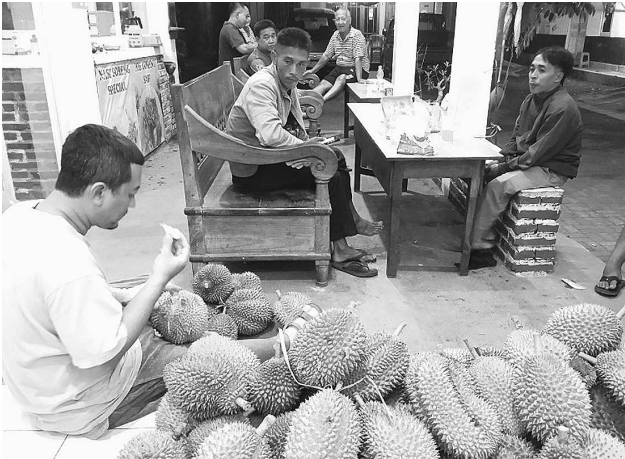
jenis tersebut.

“Warna daging duriannya ada yang kuning, agak putih maupun jambon. Rasanya ada yang manis, ada juga manis sedikit pahit. Yang jelas dagingnya tebal, legit, agak kenyal dan lezat,” terang Dana.

Budi Kuncoro yang membuka usaha jual-beli durian di Sidoarum Godean mengungkapkan lebih memilih durian-durian Kaligesing. Banyak pohon durian Kaligesing juga berada di Bukit Menoreh yang ada di Purworejo. Bahkan, selain durian, jenis kambing peranakan ettawa asal Kaligesing sering disebut kambing Kaligesing.

“Relasi saya yang menerjuni durian Kaligesing, ada juga yang memelihara kambing Kaligesing kualitas kontes. Kalau saya, cukup durian Kaligesing saja, kadang sekalian manggis dan petai asal daerah sana, karena waktu panennya biasa bersamaan,” paper Budi.

Menurutnya, banyak penggemar durian cocok dengan cita rasa daging durian Kaligesing. Selain legit, juga manis dan ada sedikit pahit. Terlebih pohon-pohon durian di perbukitan Menoreh, pupuknya pupuk alami (organik) dan buah diambil ketika sudah jatuh atau masak di



KR-Sulistiyanto

Saat musim panen raya, durian asal Bukit Menoreh banyak dijualbelikan.

pohon.Ketika sudah berada di tempatnya, dan lebih tiga hari belum laku, durian dibelah, diambil dagingnya saja maupun masih ada isinya (durian kupas) dan ditempatkan di freezer.

Konsumen daging durian maupun durian kupas antara lain produsen roti, bakpia, es oyen hingga es buah.Sementara itu, Sunaryanto salah satu pengepul durian Kaligesing menjelaskan, mempunyai sejumlah pohon durian. Saat musim panen durian biasa mengambil durian sudah jatuh dari pohon-pohon miliknya. Juga membeli di tempat tetangga, sanak-saudara dan sejumlah mitra (petani) untuk dijual lagi.

“Kalau musim panen durian, hampir setiap hari, saya dan tim bisa mengumpulkan durian Kaligesing lalu kami setor ke pelaku jual-beli durian, seperti di Nanggulan, Godean, Maguwoharjo dan beberapa tempat di Bantul maupun Wonosari,” ungkap Sunar.

Jika sedang tak musim panen durian, sebutnya, biasa jual-beli hasil bumi seperti kelapa, petai, jengkol, pisang dan manggis. Ia menerjuni usaha tersebut sudah sejak sekitar 10 tahun lalu, sudah hafal pula sebagian pohon durian di Kaligesing termasuk ‘trah’ bagus, alias daging buah duriannya benar-benar berkualitas.

(Sulistiyanto)-d

EMPON-EMPON
Bangle Lawan Penyakit Kuning

GANGGUAN pada fungsi hati ataupun ginjal karena penumpukan bilirubin yang berlebihan dalam tubuh biasa disebut penyakit kuning. Adapun ikhtiar untuk melawan penyakit kuning, yakni dengan memanfaatkan bahan alami berkhasiat.Jenis bahan alami, antara lain bangle, kunyit dan tomat.

Resep yang dapat diterapkan pun cukup sederhana. Jika memanfaatkan bangle (*zingiber cassumunar*), yaitu dengan mengonsumsi olahan rimpang bangle yang sudah diparut dan direbus. Selanjutnya ditambah satu sendok makan madu murni dan perasaan jeruk nipis ke dalam air rebusan yang mendidih. Setelah hangat, segera diminum dua kali dalam sehari.Selain memiliki cita rasa unik, perpaduan bahan tersebut diharapkan bisa membantu menghaluskan kulit.

Caranya, bangle yang sudah dihancurkan sampai menjadi wujud krim. Hasilnya bisa dioleskan pada kulit secara rutin. Resep seperti ini dapat pula menjadi krim anti penuaan, pemutih hingga mencegah munculnya radang kulit. Lainnya jika digunakan untuk memperlancar buang air besar, misalnya diawali dengan merebus parutan rimpang bangle hingga

air mendidih. Lalu diamkan sejenak sampai dalam keadaan hangat rebuslah parutan bangle yang sudah dicuci dengan bersih hingga air mendidih.

Diamkan sejenak hingga menjadi hangat, lalu disaring airnya dan diminum hingga habis.Adapun bahan alami lain untuk membantu melawan penyakit kuning, yaitu memanfaatkan rimpang kunyit, madu dan jahe. Terutama rimpang kunyit dan jahe memiliki sifat antibakteri, antimikroba, anti-inflamasi, dan antioksidan yang dapat membantu menyembuhkan penyakit kuning.

Caranya, yaitu cukup mengkonsumsi rutin campuran kunyit dengan madu atau jahe dengan air jeruk nipis. Selain memiliki cita rasa unik, perpaduan bahan tersebut diharapkan bisa membantu mempercepat pemulihan.Selain itu dapat pula memanfaatkan tomat dan air tebu. Pasalnya, tomat dikenal kaya kandungan likopen, antioksidan, dan vitamin C yang baik untuk kesehatan hati.

Bahkan dengan minum jus tomat secara teratur dapat membantu memulihkan fungsi hati dan meremajakan sel-sel hati. Sedangkan air



KR-Sulistiyanto

Tanaman bangle dapat dijadikan obat alami.

tebu memiliki kandungan energi tinggi yang dapat mempercepat proses pemulihan tubuh saat sakit kuning. Sejumlah sumber juga menyebutkan, bahan alami wujud bawang putih, sebab bahan ini mengandung antioksidan tinggi yang membantu dalam detoksifikasi hati.

Caranya dapat diterapkan, menambahkan bawang putih ke dalam makanan sehari-hari dapat membantu mempercepat proses penyembuhan dari penyakit kuning.Asupan buah pepaya mengandung enzim peptin yang dapat membantu menyembuhkan penyakit kuning. Dengan mengonsumsi campuran pepaya mentah dengan daun pepaya dan

madu secara teratur dapat pula membantu dalam proses penyembuhan penyakit kuning.Tak ketinggalan, bahan alami jenis lemon juga kaya vitamin C dan dapat membantu dalam detoksifikasi tubuh.

Ketika rutin minum air lemon dengan madu murni secara teratur, akan dapat membersihkan tubuh dan membantu membuka saluran empedu yang tersumbat. Masih ditambah lagi wortel juga kaya beta-karoten dan rendah kolesterol, sehingga dapat membantu detoksifikasi hati dan meningkatkan fungsi hati. Artinya pula dapat membantu mencegah dan melawan penyakit kuning. (Sulistiyanto)-d

Daun Jeruk Purut Redakan Sakit Kepala

TANAMAN ini akrab di kalangan ibu-ibu rumah tangga, karena jeruk purut tidak hanya buahnya saja. Daunnya sangat dibutuhkan dalam kehidupan sehari-hari. Biasanya ibu-ibu mencampurkan daun jeruk purut sebagai bumbu tambahan masakan, menambah aroma segar yang lezat. Seperti masakan gulai, soto, rendang atau masakan olahan lainnya. Dalam *Serat Jampi Jawi* tinggalan leluhur yang memuat hampir 261 resep jamu Jawa, salah satunya menyebut buah dan daun jeruk purut serta manfaatnya untuk kesehatan.

Buah dan daun jeruk purut mengandung nutrisi penting bagi kesehatan tubuh seperti, kalori, karbohidrat, serat, protein, lemak, zat besi, vitamin B6 dan C, tiamin, kalium dan kalsium. Juga mengandung senyawa kimia seperti minyak atsiri, flavonoid, seponin, terpen yang merupakan antioksidan.

Mengonsumsi daun jeruk purut dapat membantu mengatasi infeksi kulit seperti kutu air. Biasanya diderita

orang dalam keadaan lembab, basah dan berkerengat. Gejala infeksi kulit, terasa gatal, panas sangat menyengat di sela-sela jari kaki. Daun jeruk purut salah satu solusi mengatasi, senyawa bioaktif di dalamnya dapat membantu meredakan infeksi jamur penyebab kutu air.

Caranya, ambil beberapa lembar daun jeruk purut, cuci bersih, tumbuk halus atau diblender dibuat pasta. Oleskan di sela jari kaki yang teresang kutu air, sampai rasa gatal menghilang.

Gejala diare ditandai sakit perut, sering buang air besar, reses encer dan berair. Kandungan senyawa antioksidan pada daun jeruk purut, berperan sebagai antibakteri terhadap E. Coli jenis bakteri penyebab diare. Ambil beberapa lembar daun jeruk purut, cuci bersih dan rebus dengan air hingga masak. Minum selagi hangat, secara rutin dan teratur pagi atau sore dapat membantu mencegah diare.

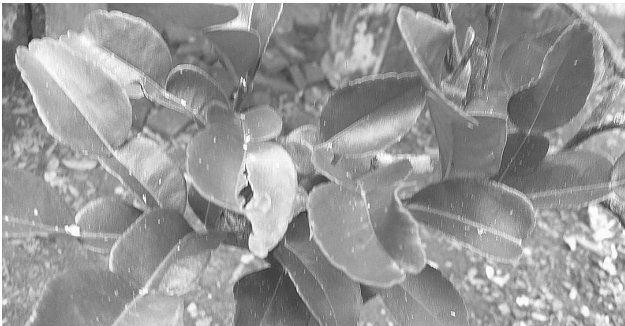
Kecuali dapat mengatasi diare, konsumsi daun jeruk

purut juga dapat membantu mengurangi risiko gangguan penyakit saluran usus. Biasanya berpengaruh dari mulut hingga anus, membuat tidak nyaman dalam beraktivitas. Dengan mengonsumsi rebusan daun jeruk purut, memberikan efek farmakologis yang berperan sebagai antioksidan dan antiseptik. Dampaknya bisa membantu mengatasi penyakit pada saluran usus, seperti E. Coli sehingga tidak mengganggu kenyamanan beraktivitas.

Kandungan fitokimia di dalamnya dapat membantu menjaga kesehatan mulut terutama gigi dan gusi. Hal

ini karena daun jeruk purut memiliki sifat antimikroba, yang dapat menghambat pertumbuhan bakteri penyebab plak dan bau mulut. Sedangkan aroma segar dari daun jeruk purut, merupakan penyegar alami yang dapat menghilangkan bau mulut.

Kandungan senyawa antioksidan di dalamnya dapat membantu menjaga kesehatan jantung serta mencegah penyakit jantung. Hal ini karena senyawa dapat mengurangi stres oksidatif dan menjaga integritas pembuluh darah, sehingga menghindari risiko serangan jantung dan stroke. (Sutopo Sgh)-d



KR-Sutopo Sgh

Daun jeruk purut banyak manfaatnya untuk kesehatan.