

NASI BASI

Bahan Pestisida Alami



Kutu Putih merupakan salah satu hama penghancur usaha pertanian. Bisa dicegah dengan menyemprotkan cairan fermentasi nasi basi.

KR-Dok

JANGAN buang nasi basi. Karena nasi basi bisa dimanfaatkan menjadi pestisida organik untuk mengusir serangga, jamur, kutu pada daun dan buah.

Para ahli mikrobiologi telah menemukan bahwa nasi merupakan media yang cukup disukai oleh cendawan karena mengandung karbohidrat dan protein. Jika dibiarkan beberapa saat saja, maka nasi berubah menjadi basi karena mulai tumbuhnya jamur atau fungi. Awal pertumbuhan dapat ditandai seperti kapas bewarna putih dan kuning agak kehijauan. Semakin hari menjadi semakin banyak pertumbuhannya hingga berubah warna menjadi coklat dan gelap.

Mikroba pada nasi basi memproteksi tanaman dari serangga. Meskipun tidak sehat untuk dikonsumsi manusia, namun nasi bekas tersebut amat menguntungkan untuk tanaman. Sebab, mikroba yang tumbuh pada nasi dapat memproteksi tanaman.

Jamur pada nasi basi mengeluarkan zat-zat yang dapat meracuni serangga seperti ulat, belalang, kutu putih, dan hama serangga lainnya yang hinggap dan merusak tanaman. Dengan kata lain, jamur entomopatogenik dari nasi busuk merupakan insektisida paling ampuh untuk

melindungi tanaman dari porak-poranda hama serangga.

Cara membuat biopestisida nasi basi, tempatkan sisa nasi dalam wadah terbuka. Setelah tersimpan 2 hari, nasi basi siap disproses menjadi pestisida.

Siapkan media seperti botol, toples, atau jirigen sebagai wadah fermentasi nasi basi. Gunakan media atau wadah yang mudah diperoleh. Cuci wadah yang akan digunakan sampai bersih sehingga tidak ada kotoran atau noda yang bisa mengontaminasi bahan untuk membuat pestisida nasi basi. Keringkan wadah tersebut.

Masukkan nasi basi ke dalam botol atau wadah tadi. Campuran nasi basi dan air. Ambil 1 genggam nasi basi dan masukkan ke dalam botol. Tuangkan sebanyak 1 liter air

sumur (jangan air yang mengandung kaporit) ke dalamnya. Aduk-aduk dan tutup, tapi jangan terlalu rapat. Biarkan longgar agar terjadi sirkulasi udara.

Jika membuat pestisida dalam jumlah banyak, maka ingat perbandingannya adalah 1:10. Misalnya, 1 kg nasi basi ditambah air sebanyak 10 liter. Diambil campuran nasi basi selama 1 minggu. Simpan botol yang telah diisi nasi dan air tersebut pada tempat yang tidak terkena cahaya matahari langsung. Goyang-goyang atau aduk sebentar sekali saja setiap hari. Sampai hari ke-6.

Saring larutan pestisida organik nasi basi. Air yang merupakan ekstrak nasi basi digunakan sebagai pestisida, sedangkan ampasnya digunakan sebagai pupuk tanaman. (Dar)

DUNIA BURUNG

Hobi Jadi Sumber Rezeki

BURUNG dapat pula dijadikan sebagai lambang keindahan, untuk hiburan (kepuasan batin) ataupun kelangenan (hobi). Adapun jenis burung dapat dikelompokkan menjadi dua, yaitu anggungan dan ocehan (burung berkicau).

Hal tersebut seperti diungkap Darsono yang tinggal di kawasan Sumbersari Moyudan Sleman. Ia pun sudah lama senang memelihara burung-burung anggungan maupun ocehan. Untuk anggungan, yakni ada perkutut, puter dan derkuku.

Sedangkan ocehannya ia lebih senang memelihara murai batu, kutilang dan trothokan. Selain memiliki tampilan dan polah-tingkah khas, jenis-jenis burung tersebut juga mempunyai suara-suara khas dan indah. Cara perawatannya pun tak rumit dan jenis-jenis pakannya mudah diperoleh.

"Apalagi burung anggungan, dalam satu wadah pakannya, sekali pemberian dapat untuk dua hingga empat hari. Kalau ocehan, setiap hari perlu dicek dan diberi pakan," paparnya, Jumat (14/7/2023).

Jenis pakan untuk perkutut ia biasa memberi millet dan otek. Lainnya dengan derkuku dan puter, biasanya campuran jagung, millet dan beras merah. Ketiga jenis anggungan ini jika sudah dewasa akan rajin bersuara (manggung). Bahkan untuk puter, pada malam hari pun rajin manggung.

"Semua cocok dijadikan sebagai hiburan, apalagi untuk yang sudah pensiun atau punya tugas. Sehingga burung anggungan lebih banyak dipelihara orang dewasa ataupun lansia," ungkap Sono, sapaan akrab Darsono.

Bapak dari satu anak ini menambahkan, saat ada pandemi Covid-19, pemelihara maupun

penggemar jenis-jenis burung anggungan kian bertambah.

"Alhamdulillah, dengan senang memelihara burung dan dulu pernah menangkarkan ayam Bangkok, akhirnya saya dapat membuka kios pakan ternak di barat Pasar Menulis," jelas Sono.

Dengan membuka kios pakan ternak, ia pun sudah tak lagi bekerja di salah satu kafe di Yogya. Artinya pula dapat membuka usaha mandiri. Sedangkan istrinya bekerja di salah satu toko di kawasan Godean Sleman.

"Ada keinginan juga suatu saat dapat menangkarkan burung anggungan maupun ocehan. Hanya saja lahan pekarangan di dekat rumah saya kurang memungkinkan untuk dibuat kandang-kandang penangkaran," urainya.

Khususnya yang anggungan, sebut Sono, dapat juga berkreasi dengan kawin silang. "Kalau jenis ocehan atau burung berkicau, prospeknya masih bagus jika dapat menangkarkan murai batu. Apalagi saat ini latihan bersama maupun lomba ocehan termasuk murai batu rutin digelar di berbagai tempat," tambah Sono.

(Sulistiyanto)



Darsono, menikmati manisnya rezeki dari burung.

KR-Sulistiyanto

EMPON-EMPON

KHASIAT BUAH SALAK Kendalikan Gula Darah



KR-Sutopo Sgh

SELAIN berasa lezat dengan aroma khas, ternyata buah salak banyak bermanfaat untuk kesehatan. Hal ini karena buah salak banyak mengandung nutrisi penting, yang dibutuhkan untuk kesehatan tubuh. Diantaranya kandungan zat besi, Vitamin A, B 2 (riboflavin), C dan karbohidrat. Juga kalsium, fosfor, potasium, protein, lemak dan serat. Meningkatkan daya ingat, mengonsumsi buah salak secara rutin dan teratur dapat meningkatkan daya ingat. Hal ini karena adanya kandungan potassium dan pectin tinggi, mampu meningkatkan fungsi kognitif tubuh dan memori.

Menurunkan berat badan, adanya kandungan serat dan antioksidan pada buah salak, dapat membantu menurunkan berat badan yang berlebih. Banyak yang memasukkan buah salak untuk menu diet, kandungan kalsium dan karbohidrat dapat memenuhi kebutuhan energi dan stamina.

Menjaga kesehatan mata, adanya kandungan Vitamin A yang didalamnya terdapat beta karoten pada buah salak, dapat membantu menjaga kesehatan mata. Beta karoten bermanfaat untuk kesehatan

mata, untuk itu bisa dijadikan pengganti wortel untuk memperoleh asupan Vitamin A. Bisa dirasakan apabila mengonsumsi buah salak secara rutin dan teratur, mata terasa lebih sehat.

Melancarkan pencernaan, mengonsumsi buah salak dapat melancarkan dan menyehatkan sistem pencernaan. Konsumsi buah salak beserta kulit arinya, hal ini karena kandungan nutrisi yang padat serat, kalsium, tanin, saponin, flavonoid dan beta karoten yang berfungsi melancarkan sistem pencernaan. Contoh, serat yang ada pada buah salak dapat membantu mempercepat proses pembuangan zat-zat sisa, racun dan kandungan lain yang tidak dibutuhkan oleh tubuh. Dampaknya, akan terhindar dari sembelit, juga nutrisi tanin yang memiliki efek antimikroba alami dalam usus sehingga berfungsi sebagai obat diare alami dan gangguan penyakit lainnya dalam sistem pencernaan.

Membantu mengontrol gula darah, teh yang terbuat dari kulit buah salak dapat membantu regenerasi sel di pankreas sehingga berfungsi untuk mencegah diabetes. Disamping itu buah salak tidak mengandung kolesterol, sehingga aman dikonsumsi bagi yang memiliki kolesterol tinggi.

Menjaga kesehatan jantung, buah salak tidak mengandung kolesterol, dengan demikian konsumsi buah salak dapat juga membantu menjaga kesehatan jantung. Buah salak juga kaya akan antioksidan, yang dapat membantu mengatur regulasi air di dalam tubuh. Hal ini penting untuk menjaga kesehatan jantung, dan metabolisme tubuh. (Sutopo Sgh)

JAMBU dersono sering disebut pula jambu bol maupun jamaika. Tekstur dagingnya dengan warna putih lebih padat dan lembut dibandingkan dengan jenis jambu air lainnya.

Selain dapat dikonsumsi sebagai buah segar atau langsung dimakan, dapat pula dijadikan asinan, setup, minuman jus buah maupun bahan rujak. Tak kalah penting, dapat juga dijadikan sebagai bahan alami untuk membantu mengatasi dan mencegah gangguan kesehatan.

Salah satunya, yakni untuk membantu mengatasi demam. Meski demam termasuk gejala gangguan kesehatan yang umum, namun tak bisa dianggap remeh. Akan lebih baik jika berusaha untuk segera disembuhkan, sehingga badan akan terasa lebih fit dan nyaman.

Cara sederhana untuk mengatasi demam tanpa perlu obat kimia, yakni

dengan rutin mengonsumsi buah jambu dersono. Dapat pula dengan menyeduh buah jambu dersono yang sudah diiris-iris menggunakan air hangat. Beberapa saat kemudian, lalu diminum airnya.

Bahan alami berkhasiat tersebut diminum dua atau tiga kali sehari, sehingga diharapkan segera dapat menurunkan panas tubuh serta menyembuhkan demam. Selain itu bagian kulit ari/kulit tipis buah jambu dersono dengan warna merah antara lain menjaga dan menambah nafsu makan terlebih pada anak-anak.

Sejumlah sumber menyebutkan, selain dengan rutin mengonsumsi jambu dersono bersama kulit ari/kulit tipisnya, maka akan dapat membantu meningkatkan nafsu makan anak-anak maupun lansia. Bahkan dapat juga memanfaatkan bagian kulit batang jambu dersono yang masih muda. Bahan ini lalu dicuci sampai

bersih dan direbus dengan air hingga mendidih. Air hasil rebusan dari kulit batang jambu dersono ini ditambah sedikit gula pasir agar tidak pekat. Hasilnya bisa diberikan kepada anak-anak yang sedang menurun nafsu makannya.

Ditambah lagi adanya kandungan vitamin C dan A, maka akan mendukung kesehatan mata, menambah imunitas tubuh serta mendukung kesehatan gigi serta gusi. Tak ketinggalan, kandungan serat pada jambu dersono antara lain dapat membantu menyehatkan sistem pencernaan.

Bisa juga membantu mencegah diabetes, bahkan sering juga dijadikan pemanis alami untuk menggantikan gula. Pasalnya, jambu dersono mempunyai kandungan gula yang rendah. Namun, dengan mengonsumsinya, kebutuhan gula dalam tubuh akan tetap terpenuhi sehingga kadar gula darah tetap stabil.

Tak kalah penting, kandungan serat pada buah jambu dersono dapat membantu melancarkan dan menyehatkan sistem pencernaan di tubuh. Sehingga, keluhan kesehatan seperti konstipasi (sembelit) dapat dilawan maupun dicegah dengan jenis buah jambu dersono.

Lain halnya dengan kandungan vitamin A pada jenis jambu ini akan dapat mendukung kesehatan mata. Termasuk pula bisa menghindarkan mata dari berbagai gangguan kesehatan.

Selain jambu dersono asupan lainnya yang mengandung vitamin A juga bagus untuk mendukung kesehatan badan, salah satunya organ mata. (Sulistiyanto)



Jambu dersono

KR-Sulistiyanto

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 Wirnon 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 Wirnon 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 Susiwi, Benny Kusumawan, Drs H Hudono SH, Drs Swasto Dayanto, Husein Effendi SSL, 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: 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, 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: Wuragil Dedy TP