

Pola Tanam Benar Hasilkan Keuntungan Besar

NAMA lengkapnya Mohammad Zainal Arifin (42), namun akrab dipanggil Arifin. Warga Karangemasan Padukuhan Dagen, Sumberrahayu, Moyudan, Sleman ini tergolong petani muda bahkan bisa disebut petani milenial. Itu bila dibanding kan dengan petani umumnya, yang rata-rata usia 55 tahun keatas. Dirinya tidak merasa malu, apalagi risih sejak belum menikah sudah terjun ke sawah menggarap lahan pertanian miliknya selalu kurang lebih 1300 meter persegi.

Sebagai petani, Moh Zainal Arifin juga menjadi anggota sekaligus pengurus Kelompok Tani (Klomtan) Dagen yang berdiri sekitar Tahun 2003 yang diketuai Nurhadi SPd dan beranggotakan 80 orang.

Menurut Ketua Gabungan Kelompok Tani (Gapoktan) Kalurahan Sumberrahayu, M Sumardi, Kelompok Tani Dagen selalu mengadakan pertemuan rutin 2 bulan sekali. Saat ini mempunyai lahan garapan kurang lebih 30 hektare, yang selama ini ditanami padi secara terus-menerus. Hal ini karena kebutuhan air cukup memadai, sehingga petani belum mengetrapkan pola tanam yang benar yakni padi-padi-palawija.

"Beberapa kali pertemuan kelompok, penyuluhan dari Petugas Pertanian Lapangan (PPL) juga imbauan pemerintah agar petani mengetrapkan pola tanam yang benar namun belum banyak dilakukan," tambah Sumardi.

Awalnya Dilecehkan

Kenyataan ini membuat Moh Zainal Arifin prihatin, mulailah ia berpikir tidak ada salahnya menerapkan pola tanam yang benar sesuai anjuran pemerintah yakni padi-padi-palawija. Bukan padi-padi-padi terus menerus, meski kebutuhan air tercukupi.

Dua musim tanam ini Arifin mene-



KR-Sutopo Sgh

Moh Zainal Arifin memeriksa tanaman jagung

rapkan pola tanam padi-padi-palawija, dan hasil panennya cukup menggembirakan. Begitu panen padi musim tanam kedua, seluruh lahan garapanya ditanami palawija.

Ada tiga jenis tanaman dipilihnya, yakni pepaya california, jagung dan timun. Sebagai tanaman sela, dipilih cabai. Untuk kebutuhan bibit, dirinya harus merogoh kantongnya sekitar Rp 360.000 guna membeli bibit pepaya 50 batang harganya Rp 3000 per batang, jagung hibrida Rp 170.000 dan timun Rp 40.000. Kemudian untuk kebutuhan pupuk NPK 1 zak berisi 50 kilogram serta pupuk organik atau kompos kurang lebih Rp 118.000.

"Awalnya banyak yang melecehkan, kenapa menanam palawija tidak padi terus seperti selama ini. Hasilnya lebih menguntungkan, kebutuhan tanaman palawija pertama banyak yang rusak" ujar Moh Zainal Arifin, Kamis (13/10) di sela tanaman timunnya.

Semua lecehan, bahan tertawaan diterima dengan lapang dada. Bahkan sebagai cambuk untuk bekerja lebih giat, tekun dan pantang menyerah. Mulailah pola kerja dibenahi, untuk pepaya pemupukan dilakukan 2 minggu sekali, jagung setelah 10 hari, 24

hari dan 35 hari, sedangkan timun cukup 1 kali. Yang perlu diwaspadai adalah hama tanaman, seperti kutu kebul pada tanaman pepaya dan cabe, ulat grayak pada jagung dan kepik pada tanaman timun. Harus dicegah sebelum menyerang tanaman, caranya bisa disemprot disinfektan atau secara manual dihilangkan dari tanaman.

Hasilnya, cukup menakjubkan. Pepaya california bisa menghasilkan 1250 kilogram sekali panen, timun 500 kilogram, bahkan jagung bisa 3 kali tanam selama 4 bulan yakni hibrida, manis dan kristal semuanya menghasilkan 7 kwintal.

Kalau dirupiahkan, pepaya california dijual Rp 3.500 per kilogram, timun Rp 4000 per kilogram dan jagung Rp 6000 per kilogram pipilan. Enaknya lagi, kini semua hasil panen palawijanya langsung diambil bakul pengepul.

"Sekarang saya bisa tersenyum bangga dengan tambahan hasil panen palawija, yang cukup menggembirakan," tambahna.

Dengan demikian bisa dihitung keuntungan menerapkan pola tanam yang benar, karena hasil padi setiap 1000 meter persegi bisa panen sekitar 5 kwintal.

(Sutopo Sgh)-f

Mengintip Prospek Budidaya Mentimun

MASIH banyak petani yang melirik potensi mentimun. Padahal, secara bisnis, menanam mentimun memberi potensi keuntungan besar. Serapan pasar pun sejauh ini masih bagus.

Tanaman ini tumbuh merambat dan memiliki kandungan air yang banyak dengan rasa netral atau tawar, sehingga berkhasiat bagi kesehatan tubuh. Antara lain pemasok cairan tubuh, menyehatkan pencernaan, sebagai mineral yang baik, mengurangi racun dalam tubuh dan lain-lain. Selain untuk dikonsumsi, mentimun bisa diolah sebagai bahan kosmetik yang bisa mempercantik kulit.

Melihat banyaknya manfaat dari mentimun, tak heran bila permintaan sayuran ini selalu tinggi. Udin, seorang driver online, menyisihkan penghasilannya. Ditabung, dan kemudian bersama beberapa temannya urunan sewa tanah di seputaran Prambanan Klaten. Di lahan yang disewa, mereka menanam mentimun. "Hasilnya bagus. Kebutuhan pasar stabil," ujarnya.

Hal sama dilakukan Mas-hudi. Petani kreatif ini menanam ketimun di Cangkringan Sleman. Bahkan lahan mentimunnya sering dikunjungi beberapa lembaga yang ingin belajar tentang budidaya ketimun serta tanaman hortikultura lain yang dikembangkan alumnus Fakultas Pertanian UGM ini.

Mentimun tergolong tanaman yang cepat berproduksi. Masa produksi antara usia

1,5 bulan sampai 3 bulan. Berbeda dengan padi, jagung serta komoditas pertanian lain yang bisa dipanen dalam satu kesempatan, dalam menanam mentimun perlu strategi khusus agar bisa menikmati panen dan harga relatif stabil.

Salah satu caranya dengan sistem tanam berurutan. Yudi, seorang konsultan mentimun menjelaskan, budidaya ketimun sebaiknya tidak dilakukan sekaligus di seluruh lahan. Misalnya, di tahap pertama ditanam setengah dari lahan tersebut dan sisanya dua minggu kemudian. Dengan demikian panen bisa dilakukan secara bergilir.

Penen pertama mentimun dapat dilakukan setelah tanaman berumur 75-85 hari. Masa panen dapat berlangsung 1 - 1,5 bulan. Panen dapat dilakukan setiap hari, umumnya diperoleh 1 - 2 buah/tanaman setiap kali petik.

Buah mentimun layak petik adalah buah yang masak penuh dengan warna yang sera-

gam mulai dari pangkal hingga ujung buah dan mencapai panjang optimal sesuai dengan varietasnya. Buah yang dipetik terlalu awal akan mudah keriput, sedangkan bila terlalu lambat dipetik, buah akan terasa pahit.

Pemetikan dilakukan dengan cara memotong, sebagian dari tangkai buahnya menggunakan gunting pangkas atau pisau. Pemetikan sebaiknya dilakukan pada pagi hari agar buah masih segar karena penguapan sedikit. Harga ketimun di pasaran relatif bagus. Dari petani di kisaran Rp 3 ribu hingga Rp 4.500 perkilogram.

Mentimun termasuk tanaman yang membutuhkan banyak air. Pengairan sangat diperlukan, terutama bila tanaman mentimun ditanam saat musim kemarau.

Pengairan diberikan dengan cara digenangi atau dengan disiram per lubang. Penyiraman dilakukan secukupnya dan sebaiknya dilakukan pada pagi hari.

(Dar)-f



KR-Istimewa

Sejumlah petani muda berkunjung ke lahan mentimun Mashudi di Cangkringan Sleman

EMPON-EMPON

Gambas Menjaga Kesehatan Mata

GAMBAS biasa juga disebut trememes, labu lazim dikonsumsi dalam bentuk sayuran seperti sayur bening atau oseng.

Dibalik itu semua, ternyata gambas banyak manfaatnya untuk kesehatan. Dalam 'Serat Jampi Jawi' tinggalan leluhur yang berisi hampir 261 resep 'Jamu Jawa' atau tradisional, salah satunya menyebut gambas dan manfaatnya untuk kesehatan.

Salah satunya adalah, menjaga kesehatan mata. Hal ini karena kandungan Vitamin A dalam bentuk beta karoten sangat membantu untuk meningkatkan penglihatan bahkan pada usia yang lebih tua. Kandungan ini juga membantu mencegah degenerasi makula, kebutaan parsial dan penyakit mata lainnya.

Gambas juga menjadi antioksidan yang berharga, beta karoten yang membersihkan darah visual dan racun, sehingga melindungi mata dari radikal bebas berbahaya.

Meredakan sembelit, gambas memiliki banyak kandungan air, dagingnya kaya akan selulosa serat makanan alami. Mengonsumsi jus gambas atau minum segelas yang dicampur madu , akan mengatasi sembelit dan menormalkan buang air besar (BAB) dan pencernaan kembali normal.

Anti radang, gambas juga dikenal sebagai anti radang alami. Hal ini karena kandungan flavonoid dan asam fenolik

pada bijinya. Selain itu biji gambas bersifat analgesik atau pereda nyeri, sehingga membantu menghilangkan rasa nyeri akibat peradangan.

Mengatasi asam urat, kandungan karbohidrat Vitamin B1, Vitamin C, kalsium, zat besi dan fosfor bisa mengatasi peradangan. Seperti kadar asam.urat berlebihan disebabkan bengkak dan mencegah nyeri otot serta nyeri sendi.

Melawan infeksi bakteri, mengonsumsi gambas yang dijadikan ekstrak dapat melawan infeksi bakteri e.coli secara efisien. Hal ini karena kandungan metil asetat dan metanol.

Cocok untuk diet, kadar serat dan kandungan air yang tinggi sehingga baik untuk pencernaan. Selain itu kandungan lemak jenuhnya tergolong rendah, sehingga dapat menahan rasa lapar lebih lama. Dengan demikian, mengonsumsi gambas sangat cocok untuk



KR-Sutopo Sgh

Tanaman gambas yang banyak manfaatnya untuk kesehatan.

mereka yang melakukan diet.

Mencegah jerawat, mengonsumsi gambas ternyata mampu mencegah jerawat. Kandungan air yang tinggi, menghidrasi kulit sehingga mencegah timbulnya jerawat. Kecuali itu, juga membantu pemurnian darah. Dampaknya, membuat kulit menjadi sehat, halus dan jernih.

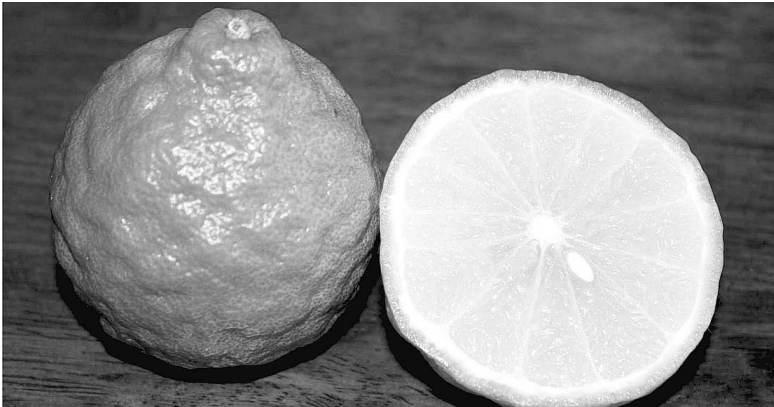
Anti penuaan, kandungan Vitamin A, B dan C sebagai antioksidan yang berfungsi menjaga kulit keriput dan kulit mati. Gambas bisa dikombinasikan dengan sayuran lain, atau buah-buahan.

Melembakkan kulit, kandungan air yang banyak dapat mencegah hidrasi menghambat kulit kering dan keriput. Selain itu gambas, juga bisa untuk mengobati infeksi pada kulit.

Cara mengkonsumsinya, bisa di masak sayur bening, oseng atau dibuat ekstrak dari biji gambas.

(Sutopo Sgh)-f

Buruk Rupa Berkhasiat Istimewa



KR-Dok

Jeruk purut

PENAMPAKAN jeruk purut boleh dibilang paling buruk dibanding jeruk jenis lain. Permukaan kulitnya kasar tak beraturan. Namun ternyata, di balik keburukan bentuk itu, jeruk purut menyimpan banyak khasiat, yang kebanyakan berkaitan urusan kecantikan.

Buah jeruk purut juga memiliki rasa yang berbeda dari jus buah jeruk lainnya, sehingga buah yang memiliki kulit berwarna hijau tua ini tidak cocok jika dikonsumsi secara langsung. Penggunaan buah ini biasanya dijadikan sebagai penyedap olahan makanan seperti sambel, sayur, atau jenis olahan kuliner lainnya.

Meskipun memiliki bentuk yang kecil dan tekstur kulit yang kasar, kandungan nutrisi yang ada di dalamnya tak kalah dengan varian jeruk . Sebagai contoh dalam sebutir jeruk purut dengan berat 67 gram. Di dalamnya mengandung serat 2 gram, gula 1 gram, karbohidrat 7 gram, vitamin A 50 IU, vitamin C 19,2 mg, kalori = 20 kkal, zat besi 0,36 mg, sodium 1 mg dan kalsium 20 mg.

Dengan kandungan nutrisi lengkap itu, tak heran bila jeruk purut punya banyak khasiat. Antara lain menjaga daya tahan tubuh. Kandungan manfaat vitamin C dalam buah jeruk purut berperan sebagai antioksidan alami yang dapat membantu menjaga daya tahan tubuh agar tetap sehat. Dengan daya tahan tubuh yang sehat, maka risiko Anda terserang infeksi maupun penyakit lainnya seperti influenza dan batuk akan menurun. Caranya mudah, cukup mengambil air hasil perasan jeruk purut dan kemudian dicampurkan dengan air hangat. Untuk memperoleh rasa yang manis, bisa menambahkan madu. Selagi masih hangat, minum ramuan tersebut hingga habis.

Jeruk purut juga membantu proses detoksifikasi dalam tubuh. Jeruk purut memiliki kandungan senyawa volatile yang akan membantu proses detoksifikasi darah yaitu dengan membersihkan patogen jahat pembawa penyakit dalam darah. Selain itu, kandungan senyawa tersebut juga bermanfaat pada proses penyaringan zat-zat

berbahaya yang terdapat pada organ hati dan limpa.

Penggunaan lain dari buah jeruk purut adalah untuk membantu menjaga kesehatan daerah mulut. Caranya dengan memanfaatkan kulit dari buah tersebut digosokkan langsung ke bagian gusi. Langkah tersebut akan dapat membantu menghilangkan bakteri jahat yang bersarang di mulut.

Buah jeruk purut memiliki kandungan senyawa anti-inflamasi yang sama dengan serai atau beberapa jenis bumbu dapur lainnya di mana senyawa tersebut juga berfungsi untuk merangsang sistem pencernaan. Jadi ketika Anda mengalami masalah dengan sistem pencernaan seperti sembelit, jeruk purut bisa dijadikan alternatif untuk mengatasi gangguan tersebut.

Terapi jeruk purut juga bisa membantu terhindar dari peningkatan risiko terjadinya masalah pencernaan yang lebih serius lagi di masa yang akan datang seperti risiko timbulnya ulkus lambung, wasir, hingga kanker kolorektal.

Tanpa kita sadari telah banyak kasus kematian pada manusia yang terjadi akibat gigitan serangga. Jadi keberadaan serangga tidak boleh selalu kita anggap remeh. Tapi bagi yang ingin menurunkan risiko terjadinya infeksi akibat gigitan serangga, bisa mencoba untuk mengoleskan lotion atau salep yang di dalamnya terkandung ekstrak buah jeruk purut. Alasannya adalah karena beberapa jenis serangga tidak menyukai kandungan senyawa sitronelol dan limonene yang terdapat pada buah jeruk purut.

(Dar)-f

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:** Yuriya 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 Wido Suprayogi. **Manajer Produksi Redaksi:** Ngabdul Wakid. **Redaktur:** Dra Hj Fadmi Sustiw, Dra Prabandari, Benny Kusumawan, Drs H Hudono SH, Drs Swasto Dayanto, Husein Effendi SSI, Hanik Afifiati, 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 Imong Dewanto (Kepala Biro), 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 Warsiati.

Kulonprogo : Jalan Veteran No 16, Wates, Telp (0274) 774738. Kepala Perwakilan : Suprpto, SPd, Wakil : Asrul Sani.

Gunungkidul : Jalan Sri Tanjung No 4 Purwosari, Wonosari, Telp (0274) 393562. Kepala Perwakilan: Drs Guno Indarjo, Wakil: Wuragil Dedy TP