

Berkebun Kelengkeng, Refreshing yang Menghasilkan

DUNIA pertanian terus berkembang. Banyak inovasi dan teknologi ditemukan dalam rangka mengoptimalkan hasil yang bermuara kepada semakin meningkatnya kesejahteraan petani. Salah satu inovasi tersebut adalah teknik membuat pohon kelengkeng berbuah sepanjang tahun.

Ini bisa disebut inovasi yang merevolusi. Jika dahulu pohon kelengkeng hanya berbuah pada musim atau bulan tertentu yang berakibat ketika panen raya stok melimpah berujung jatuhnya harga, sementara di luar panen raya terjadi kelangkaan barang, kini ibaratnya sepanjang hari kita bisa menikmati buah kelengkeng.

Teknologi ini menurut Isto Suwarno, konsultan dan praktisi kebun kelengkeng, sangat menguntungkan. "Bukan saja petani yang untung. Masyarakat pun diuntungkan karena bisa menikmati buah kelengkeng setiap saat. Harga juga relatif stabil. Tak terjadi fluktuasi seperti beberapa tahun silam," katanya.

Pria warga Tlago Prambanan Klaten ini sudah puluhan tahun menekuni budidaya kelengkeng. Dia mengungkap, teknik untuk mengatur saat berbuah pohon kelengkeng dilakukan dengan perlakuan khusus serta pemberian pupuk dengan kandungan nutrisi tertentu untuk memacu



Isto Suwarno di kebun kelengkeng.

pertumbuhan bunga dan buah.

"Tentunya jika ingin setiap hari bisa memetik kelengkeng di kebun sendiri, menanamnya beberapa pohon. Lalu masa berbuah antara pohon satu dengan yang lain diatur sebaik mungkin," jelasnya.

Selain untuk konsumsi sendiri, menanam kelengkeng memungkinkan menjadi sumber penghasilan tambahan. Sebagian hasil panen dijual ke tetangga atau pasar.

"Pengalaman dari ribuan konsumen bibit kelengkeng yang saya dampingi, selama pandemi Covid 19 kemarin banyak yang penghasilannya ber-

kurang. Mereka mengaku terbantu karena punya pohon kelengkeng yang sudah berbuah. Mereka bisa menjual panen kelengkeng untuk tambahan pengasilan," ungkapnya.

Keseharian Isto menekuni usaha pembibitan kelengkeng varitas super. Dia mengaku, hubungan dengan konsumen tidak sebatas transaksi hari itu. Namun lebih ke silaturahmi dan dia membagi ilmu budidaya kelengkeng secara gratis kepada mereka.

"Misalnya setelah bibit tertanam dan kemudian ada kendala, mereka menghubungi saya minta solusi. Itu selalu saya dampingi sampai mereka

bisa paham tentang budi daya kelengkeng dan menikmati hasil dari pohon yang ditanam," tuturnya serius.

Dari data yang dicatat Isto, saat ini terdapat lebih dari 34 ribu orang dari seluruh Indonesia yang pernah membeli bibit kelengkeng di kebunnya.

"Ini mulai merambah ke peminat dari luar negeri. Mereka orang Indonesia tapi sudah lama tinggal di luar negeri. Mereka minta dibuatkan kebun kelengkeng untuk hadiah kepada orang tua, sekaligus untuk persiapan jika mereka pensiun dan pulang ke Indonesia," katanya.

(Dar)-f

Berkat Tempe Kebutuhan Keluarga Tercukupi

TEMPE bungkus plastik buatan pabrik mudah ditemukan , dari supermarket, toko swalayan hingga warung-warung di kampung. Tetapi yang bungkus daun pisang, hasil perajin tradisional mulai sulit dijumpai. Tinggal satu, dua orang yang memproduksi, itupun skala kecil layaknya industri rumah tangga sebagai pekerjaan sampingan.

Adalah Maryiah (55) warga Padukuhan Brajan Gamplong 5 RT 04/RW 11, Sumberrahayu, Moyudan, Sleman, kurang lebih setahun ini tepatnya sesudah Covid-19 mulai menekuni usaha tempe secara tradisional berbungkus daun pisang dengan modal awal Rp 150.000.

"Masih skala kecil, itupun dikerjakan di sela bertani. Semula coba-coba ternyata tetangga kiri-kanan suka dan membeli, juga warung desa setempat setiap dititipi selalu habis," ujar Maryiah isteri mantan Dukuh Gamplong 5 Suyanto di rumahnya, Selasa (12/9).

Kini setiap harinya Maryiah mampu membuat tempe bungkus daun pisang rerata 3,5 kilogram kedelai menjadi tempe sekira 250 biji. Harga kedelai beli di pasar Pendulan, Moyudan seharga Rp 15.000 per kilogram. Kalau ada pesanan, bisa ditambah tergantung jumlahnya.

Proses produksinya juga masih sederhana, biji kedelai setelah dicuci bersih lantas direbus kurang lebih 1 jam. Kemudian diremas-remas atau 'diidak' agar kulitnya lepas, seterusnya direndam paling tidak semalam. Peren-

daman ini penting dilakukan, agar nantinya tempe tidak terasa 'kecut' sehingga enak dikonsumsi.

Selanjutnya dikukus dan ditiriskan kurang lebih 1-2 jam, baru diberi ragi tempe yang bisa dibeli di pasar dengan harga Rp 15.000 tiap bungkus isi 500 gram. Ukuran ragi tempe, 1 sendok makan setiap 1 kilogram kedelai. Setelah itu mulailah dibungkus sesuai takaran, satu per satu dan biasanya selesai dalam waktu kurang lebih 1-2 jam.

"Saya tidak memakai 'usar godhong waru' untuk peragian, karena sulit mencarinya bahkan jarang ditemukan pohonnya saat ini," katanya.

Menurutnya, dengan memakai ragi tempe tersebut lebih praktis, 1 bungkus kemasan 500 gram cukup untuk kedelai 25 kilogram. Dengan demikian, setiap bungkusnya bisa dipakai berkali-kali sesuai kebutuhan.

Daun Pisang

Untuk bungkus tempe Maryiah setiap harinya membutuhkan daun pisang kurang lebih 10 batang pelepah, di sekitar tempat tinggalnya masih banyak ditemukan. Andaikan beli kurang lebih Rp 50-Rp. 100 setiap batang pe-



Maryiah sedang membungkus tempe daun pisang.

Rumput Puteri Malu Cegah Gondongan

RUMPUT puteri malu mudah ditemukan di pinggir jalan, kebun, atau pematang sawah. Disebut puteri malu, karena daunnya mudah kuncup, layu, bila tersentuh atau disentuh. Batang pohonnya bergerigi tajam, sebagai senjata dari pihak lain yang akan menggonggonya. Rumput ini dari akar, batang dan daun dengan bunga warna merah muda atau ungu juga buahnya sangat indah.

Di balik itu semua, meski sering dipandang pengganggu tanaman, ternyata banyak manfaatnya untuk kesehatan tubuh. Hal ini karena rumput puteri malu memiliki kandungan antibakteri, antivenom, antifertilitas, antikonsulvan, antidepresan dan afrodiasial.

Salah satunya menyebut tanaman rumput puteri malu yang berkhasiat untuk kesehatan. Mencegah gondongan, penyakit ini adalah pembengkakan di bagian bawah wajah dan telinga, yang disebabkan infeksi virus. Meski gondongan dapat kempes dan sembuh sendiri, tetapi pengobatan tetap penting dilakukan guna menghilangkan rasa sakit yang mengganggu aktivitas.

Pengobatan gondongan secara sederhana cukup istirahat total, tetapi mengonsumsi rebusan daun puteri malu akan mempercepat kesembuhan. Hal ini karena kandungan antivirus dalam rumput puteri malu, disamping dapat mencegah gondongan juga tidak beracun bagi tubuh.



Tanaman rumput puteri malu yang banyak khasiatnya untuk kesehatan.

Mengatasi gangguan pencernaan, mengonsumsi rebusan daun puteri malu dapat mengatasi gangguan pencernaan, termasuk mag atau tukak lambung. Rebusan daun puteri malu berperan sebagai antasida alami, yang menetralkan asam lambung. Dengan demikian akan mengurangi rasa sakit, dan rasa tidak nyaman di lambung.

Menjaga kesehatan usus, biji rumput puteri malu sangat berkhasiat untuk kesehatan usus. Dalam hal ini senyawa di dalamnya bersifat mucilaginous, yang membengkak saat bersentuhan dengan cairan dan membentuk gel. Ketika mengonsumsi rebusan rumput puteri malu, maka pembengkakan serupa juga bisa terjadi di saluran pencernaan. Biji puteri malu akan menjadi gel lengket yang dapat menempel pada racun kimiawi, logam berat, parasit, dan bakteri berbahaya.

Sehingga massa biji puteri malu, racun yang lengket ini

bergerak melalui usus dan keluar bersama tinja ketika buang air besar (BAB). Lendir dalam biji puteri malu adalah jenis serat larut, artinya dapat larut dalam air. Sehingga mampu menyerap air, dan dapat membentuk gel.

Mengobati tekanan darah tinggi, mengonsumsi rebusan daun rumput puteri malu juga dapat mengobati tekanan darah tinggi. Minum rebusan daun rumput puteri malu 2 kali sehari, sampai dirasa badan terasa nyaman.

Menyembuhkan wasir, manfaat mengonsumsi rebusan daun dan akar puteri malu dapat menyembuhkan wasir. Minumlah 2-3 kali sehari bisa dicampur dengan susu, sampai wasir hilang. Ingat rebusan ini hanya boleh diminum ketika mengalami wasir, jika tidak jangan konsumsi daun dan akar puteri malu untuk menghindari efek samping yang bisa mengganggu kesehatan.

(Sutopo Sgh)-f

Ceguk Lawan Sakit Kepala

SEBAGIAN jenis tanaman merambat mempunyai tampilan bunga yang khas. Selain itu juga memiliki khasiat kesehatan, misalnya tanaman ceguk, alamanda, bunga telang dan nona makan sirih. Wajar jika beberapa tanaman tersebut difungsikan sebagai tanaman hias maupun obat.

Khususnya tanaman ceguk sering disebut juga melati merah, melati India dan wedani. Bagian tanaman yang digunakan sebagai obat alami, terutama daun dan biji ceguk. Antara lain, untuk membantu melawan serangan sakit kepala.

Resep sederhananya, yakni memilih daun ceguk kualitas bagus lalu dicuci bersih. Bahan alami berkualitas ini lalu ditumbuk sampai halus atau lembut. Hasilnya cukup diturapkan pada kening sebagai obat luar.

Dalam sehari dapat diganti dua atau tiga kali sampai keluhan atau gangguan kesehatan, sakit kepala bisa teratasi. Beberapa sumber juga menyebutkan, daun tanaman ceguk sebagai musuh sakit telinga yang disebabkan sejumlah faktor.

Caranya, yakni mencuci bersih daun ceguk secukupnya. Setelah itu diperas. Air hasil perasan digunakan sebagai obat tetes bagi telinga yang sakit. Dengan izin Yang Maha Kuasa, gangguan kesehatan tersebut dapat teratasi cukup memanfaatkan daun ceguk.

Lain halnya jika untuk mengatasi cacing kremi, yakni cukup memanfaatkan bagian biji ceguk. Cara sederhananya, bagian biji tanaman ceguk digoreng tanpa menggunakan minyak goreng sampai agak gosong. Hasilnya dikunyah-kunyah sebelum makan.

Bagi orang dewasa, dapat menggunakan 10 sampai 20 biji ceguk per hari. Sedangkan untuk anak-anak, cukup lima biji per hari. Cara ini dilakukan rutin tiga kali sehari, selama dua minggu. Adapun beberapa ciri tanaman ceguk, antara lain tumbuh merambat atau membelit ke arah kiri. Bagian daun dari tanaman yang memiliki nama ilmiah *Quisqualis indica* ini mengandung saponin, flavonoid, dan alkaloida.

Adapun jenis tanaman merambat lainnya dan memiliki tampilan bunga khas, yaitu nona makan sirih. Bagian daun tanaman ini antara lain untuk membantu memperlancar air seni. Bahkan dapat digunakan sebagai penggempur kencing batu.

Resepnya, yakni diawali dengan mencuci bersih 15 gram daun nona makan sirih segar menggunakan air

mengalir seperti air kran. Selanjutnya, direbus dengan menggunakan tiga gelas air bersih selama kisaran 15 menit. Setelah dingin, disaring dan dibagi dua untuk diminum dua kali sehari, pagi dan sore hari sampai gangguan kesehatan tersebut dapat teratasi.

Sementara itu, tanaman jenis alamanda terutama bagaian daunnya juga memiliki khasiat kesehatan. Sebagai contoh dapat sebagai obat alami untuk melawan serangan demam. Resep sederhananya, yaitu cukup merebus bagian daun tanaman alamanda. Hasilnya lalu ditampung dalam ember atau baskom dan untuk menguapi badan yang panas karena demam.

Lain halnya jika sebagai musuh sembelit, bagian daunnya cukup diseduh dengan air panas ataupun direbus dahulu. Hasilnya diminum dalam keadaan hangat maupun dingin. Sedangkan untuk pemakaian luar badan, misalnya digunakan sebagai musuh kuprap, bisul dan abses. Resep sederhananya, yaitu bagian daun dicuci bersih dahulu lalu ditumbuk halus. Hasilnya rutin dibalurkan pada gangguan/ keluhan kesehatan tersebut, dalam sehari dua atau tiga kali termasuk sebelum tidur malam.

(Sulistyanto)-f



Ceguk mempunyai tampilan bunga khas, dapat digunakan sebagai tanaman hias maupun obat.

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).

Penasihat: Drs HM Idham Samawi. Komisaris Utama: Prof Dr Inajati Adrisjianti. 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 Sustiwati, 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, iklandarkryk23@yahoo.com, iklandarkryk13@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 Homepages: 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 Zubaeadi Raqib, Syaifullah Hadmar, Muchlis Ibrahim, Rini Suryati, Ida Lumongga Ritonga.

Semarang : Jalan Lamparsari 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