

Teknik Bikin Bunga Dwi Warna

GUNA menghadirkan nuansa wama merah dan putih (dwi warna) dapat menerapkan beragam cara. Tanaman hias jenis bunga kertas atau bugenvil mampu pula menghadirkan nuansa wama merah dan putih.

Caranya dapat saling mendekatkan pot-pot tanaman bugenvil yang sedang berbunga, yakni jenis bunga warna Teknik merah dan putih. Bahkan, bisa pula dalam satu tanaman memunculkan dua warna tersebut, sebab menerapkan sambung pucuk.

Tak kalah penting, bugenvil cocok pula dipajang di berbagai tempat seperti komplek tempat tinggal, hotel, tempat ibadah, sekolah-sekolah hingga perguruan tinggi. Adapun salah satu tempat tinggal yang dipercantik dengan tanaman bugenvil, yakni milik pasutri, Catur BW dan Anis Sulinta.

Catur menjelaskan, sebagian bugenvil yang ditanam di pot mempunyai warna bunga merah menyala, merah muda maupun merah keunguan. Ada lagi yang punya warna bunga putih polos layaknya kapas maupun tisu. Bahkan, dalam satu bunga bisa muncul wama gradasi maupun kombinasi, misalnya putih kombinasi kemerahan.

“Yang jelas, bugenvil termasuk tanaman hias yang tak mengenal musim berbunga. Musim hujan maupun kemarau tetap bisa berbunga, dan untuk musim kemarau munculnya bunga bisa kian lebat,” ungkap Catur.

Ditemui di tempat tinggalnya kawasan Seyegan Sleman, Rabu (14/8/2024), ia menjelaskan, jika ingin memiliki satu tanaman bugenvil memiliki wama bunga lebih dari satu macam, dapat menerapkan okulasi sambung pucuk maupun tempel tunas atau sisip. Sedangkan untuk memperbanyak tanaman bugenvil bisa menerapkan cangkok maupun stek batang.

“Baik untuk okulasi maupun mencangkok dan stek tanaman

bugenvil lebih banyak dilakukan oleh istri saya, ia lebih telaten,” ungkap Catur.

Ia sendiri biasa banyak membantu menyirami bugenvil, rata-rata cukup tiga hari sekali karena termasuk jenis tanaman senang panas/tanah kering. Jika terlalu lembab ataupun banyak air dapat memicu bugenvil mudah mati. Lalu untuk pemupukan cukup dilakukan saat bugenvil sedang tak berbunga (istirahat berbunga).

Sulinta yang akrab disapa Linta menambahkan, guna memunculkan dalam satu tanaman memiliki lebih dari satu warna bunga, ia senang menerapkan sambung pucuk. Ranting yang disambungkan dipilih yang masih muda dan daun-daun dihilangkan. Setelah disambungkan lalu diikat dan dibungkus plastik bening.

“Tanda sambung pucuk berhasil, ranting pucuk tidak mengering dan muncul tunas-tunas daun. Pada musim kemarau, tingkat keberhasilan sambung pucuk lebih tinggi dibanding musim penghujan,” ungkapnya.

Sementara itu, penggemar tanaman hias asal Minggir Sleman, Sidiq S menjelaskan, ia biasa menjumpai bugenvil rajin berbunga yang dipajang di berbagai tempat. Cocok pula dibentuk menjadi tanaman bonsai dan ukuran potnya disesuaikan dengan ukuran tanaman. Jika ingin mempunyai bugenvil dengan bunga warna merah dan putih dalam satu tanaman, ia bisa menerapkan sambung pucuk.

“Pucuk ranting bugenvil yang akan disambungkan pada tanaman pokok bisa sesuai selera kita. Saat musim berbunga, jumlah bunga dari tanaman pokok lebih banyak daripada yang disambungkan,” urainya.

Menurutnya, selain mudah dalam perawatan, tanaman bugenvil juga tak mudah terserang hama-penyakit dan tahan kekeringan. Ketika kekurangan air, daun-daun tampak layu lalu disiram air, tak berselang lama, daun-daun akan kembali segar. **(Sulistyanto)**



Bugenvil warna merah putih.

KR-Sulistyanto

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:** Benny Kusumawan, 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, Daryanto Widagdo, Latief Noor Rochmans. **Fotografer:** Effy Widjono Putro, Surya Adi Lesmana. **Grafis :** Joko Santoso SSn, Bagus Wijanarko. **Sekretaris Redaksi:** Dra Hj Supriyatin.

Kepala TU Langgan: 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, iklanlkr23@yahoo.com, iklanlkr13@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 stu-di 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 Tanu 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 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: Muslihah. 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.

Kelola Sampah Kampung Jadi Indah



Aktivitas di Bank Sampah Pendulan Berseri.

KR-Sutopo Sgh

PERMASALAHAN sampah hingga kini terus menjadi problem tersendiri bagi masyarakat, jikalau penanganannya tidak maksimal bisa menjadi biang kerusakan atau tercemarnya lingkungan.

Dampaknya, salah satunya adalah timbulnya gangguan penyakit karena lingkungan tidak bersih dan sehat.

Demikian juga yang terjadi di lingkungan Padukuhan Pendulan RW 21Sumberagung Moyudan Sleman. Sebelum terbentuk Bank Sampah Pendulan Berseri tanggal 14 November 2011, setiap saat ditemukan sampah menumpuk di ujung gang atau jalan.

"Membuat 'mbleder' sampah berceceran dimana-mana, merusak pemandangan dan terkesan kumuh, jorok dan tidak sehat," ujar Suharjiyem, Direktur Bank Sampah Pendulan Berseri, Senin (12/8).

Pihaknya berceritera dihadapan tim pengurus dan anggota Badan Pemusyawaratan Kalurahan (BPKal) Sumberagung yang melakukan jaring

aspirasi, pelestarian dan pengembangan destinasi wisata berbasis pertanian, seni budaya, kuliner UMKM.

Menurut Suharjiyem, dalam setiap kesempatan pertemuan ibu-ibu PKK, paguyuban, dasawisna, Kelompok Wanita Tani (KWT), melakukan sosialisasi dan motivasi pengelolaan sampah di lingkungannya.

Dengan tagline, Desa Bersih, Desa Hijau dan Desa Sejahtera, para pengurus dan anggota Bank Sampah Pendulan Berseri terus berkiprah. Para anggota yang juga merupakan nasabah, setiap pertemuan selalu membawa sampah dari rumah setelah dipilah sesuai jenisnya organik dan sampah tak terurai, berupa plastik bisa didaur ulang, seperti dibuat tas dan kerajinan tangan lainnya.

Yang tidak bisa didaur ulang, dijual ke pengepul laku Rp 500 setiap kilogramnya. Rata-rata dalam setiap pertemuan, Bank Sampah Pendulan Berseri mendapatkan 4000 kilogram

EMPON-EMPON

Lontar Sehatkan Ginjal

POHON siwalan atau lontar banyak tumbuh di daerah tropis, terutama di wilayah pantal beriklim kering. Khusus di Indonesia, misalnya banyak ditemukan Jawa Timur dan Nusa Tenggara Barat.

Sebagian penjual buah lontar asal Jawa Timur ada pula yang menjual air sari buah lontar maupun buah lontar di berbagai tempat. Tak jarang pula cukup di pinggir-pinggir jalan. Konsumen yang biasa membeli buah lontar maupun air sarinya meyakini, selain punya cita rasa segar juga bermanfaat bagi kesehatan.

Salah satunya, Arif asal Kulon Progo biasa membeli buah lontar dan air sari buah tersebut. Ia secara berkala senang mengonsumsi, sebab punya cita rasa khas. Setelah membaca beberapa sumber, semakin yakin pula ada kandungan nutrisi yang dibutuhkan tubuh. Bahkan dapat mendukung kesehatan ginjal, mencegah

diabetes/penurunan gula darah, mencegah dehidrasi serta ada kandungan antioksidannya.

"Meski penjualnya kadang tak mau menyebutkan manfaat kesehatan buah lontar, tapi saya yakin ada manfaat kesehatannya. Tak jauh beda, ketika kita mengonsumsi degan dan air degan," ungkap Arif, Kamis (15/8/2024).

Daging buah lontar, sebutnya, jika sudah masak punya cita rasa manis dan menyegarkan dengan cara dikonsumsi langsung. Selain itu juga dapat dicampurkan dengan selai, es krim, sup buah, yoghurt dan jeli. Ciri buah lontar sudah masak,

bagian tempurungnya berwarna kehitaman.

Sementara itu founder Rumah Sehat Herbal (RSH) Yogya, apt. Fitriana Munawaroh, S.Fam menjelaskan, air sari buah lontar aman dikonsumsi penderita diabetes, karena indeks glikemiknya rendah. Bahkan bisa menjadi alternatif gula bagi penderita diabetes.

"Tetapi, kalau ada yang mempercayai untuk terapi menurunkan gula darah saya belum punya banyak literaturnya," ungkap Fitri.

Menurutnya, ramuan alami sebagai penurunan kadar gula darah dapat menggunakan bahan daun sambiloto lima lembar, bangle satu ibu jari, kayu

manis (serbuk) satu sendok teh, bonggol serai dua jari telunjuk dan rimpang kencur satu jari kelingking. Cara membuat ramuannya, semua bahan dicuci bersih lalu dipotong-potong dan direbus menggunakan air empat gelas.

Setelah air tersisa menjadi dua gelas, segera diangkat dan dan airnya disaring. Air ramuan hasil penyaringan diminum dua kali dalam sehari, masing-masing satu gelas. Selain itu juga dapat menerapkan resep lainnya, yakni memanfaatkan bahan alami, brotowali satu jengkal, kulit kayu manis satu jari telunjuk, batang cabang sirih hijau satu jengkal, kunir putih satu jari telunjuk dan daun sirih merah tiga lembar. Semua bahan dicuci bersih, dipotong-potong dan direbus menggunakan air lima gelas hingga tersisa menjadi dua gelas. Setelah itu disaring dan ketika sudah hangat maupun dingin diminum dua kali dalam sehari. Setiap minum cukup satu gelas. **(Sulistyanto)**



Buah lontar.

KR-Sulistyanto

Timun Kendalikan Gula Darah

BUAH yang satu ini tidak asing bagi masyarakat, karena sering dihidangkan sebagai lalapan juga acar dalam sajian makanan. Bisa juga dibuat jus, atau direbus. Mudah dibudidaya petani, baik di sawah maupun di pematang dan kebun.

Hal ini karena rendah kalori tetapi memiliki banyak vitamin dan mineral penting seperti, kalori, karbohidrat, protein, serat, Vitamin C, K, magnesium, kalium dan mangan. Disamping itu juga memiliki kandungan air yang tinggi, kurang lebih 96 persen dari keseluruhan buahnya. Untuk itu agar maksimal hasilnya, mengonsumsi timun jangan dikupas karena akan menghilangkan jumlah serat, vitamin dan mineral.

Mengontrol gula darah, timun adalah buah yang rendah indek glikemik, karbohidrat dan gula. Dengan demikian mengonsumsi timun, tidak akan meningkatkan kadar gula darah secara cepat. Untuk itu, cocok dikonsumsi bagi penderita diabetes. Apabila punya riwayat tekan darah tinggi atau hipertensi, minumlah jus timun. Hal ini karena kandungan antioksidan dan kalium, adalah mineral yang dibutuhkan untuk menjaga

keselimbangan kadar garam dalam tubuh sehingga mampu mengontrol tekanan darah.

Menjaga pencernaan tetap sehat, timun juga mengandung serat yang mendukung fungsi pencernaan dengan mencegah sembelit dan merangsang gerakan usus. Serat juga dapat membantu mengontrol berat badan, dan menjaga kesehatan jantung. Dengan demikian pencernaan tetap sehat, aktivitas sehari-hari bisa dilakukan secara nyaman.

Mencegah dehidrasi, yang disebut dehidrasi adalah kondisi dimana cairan yang keluar dari dalam tubuh lebih banyak dibandingkan dengan yang masuk. Hal ini, karena bisa disebabkan oleh kurangnya asupan cairan. Dilain pihak cairan merupakan unsur penting yang dapat membantu sel tubuh, agar bisa bekerja dengan baik. Timun merupakan buah dengan kandungan



Buah timun.

KR-Sutopo Sgh

air yang tinggi, kurang lebih 96 persen secara keseluruhan. Baik untuk dikonsumsi, karena dapat menambah asupan cairan dalam tubuh.

Menjaga kesehatan kulit, mengonsumsi timun juga dapat membantu kulit tetap segar. Kandungan Vitamin C dan caffeicacid di dalamnya, dapat membantu menjaga kulit tetap lembap, mengurangi iritasi dan membuat efek segar pada kulit.

Menjadikan tulang lebih kuat, kandungan Vitamin K yang tinggi, menguatkan tulang dan mengatasi risiko terkena osteoporosis. **(Sutopo Sgh)**