

TERDAMPAK KENAIKAN HARGA BBM

Berdayakan Kaum Ibu dengan Mengolah Ampyang

KENAIKAN harga BBM sangat terasa dampaknya. Terlebih bagi kaum ibu yang saban hari berurusan dengan belanja bahan dapur untuk kebutuhan makan keluarga sehai-hari. Padahal, kondisi riil di masyarakat, perekonomian mereka belum normal. Masih terdampak pandemi Covid 19.

Di saat kondisi perekono-
mian belum pulih, sudah
dihantam dengan kenaikan
harga BBM yang jelas
berimbas terhadap kenaikan
harga semua barang kebu-
tuhan. Ibarat seorang petinju
yang kena pukulan bertubi-
tubi. Jika tak sigap mengin-
dar atau melindungi diri, bisa
tumbang.

Menyadari kondisi terse-
but, Agustina Listyorini
mencoba menyiasati
dengan mengoptimalkan
waktu yang ada untuk
kegiatan produktif. Kebetul-
an suaminya, Jack Bokashi,
kesehariannya bergelut de-
ngan tanaman jahe.

Timbul ide, mengapa tidak
memanfaatkan potensi yang
ada yaitu jahe untuk sesu-

atu yang memiliki nilai tam-
bah dan menjadi media
membantu memberdayakan
tetangga sekitar.

Berangkat dari ide itulah
lantas warga Dukuh
Karasan Beji Pedan Klaten
ini mengolah jahe menjadi
bahan ampyang. Camilan
tradisional jawa berbahan
kacang tanah digoreng san-
gria, larutan gula merah
yang disaring lembut serta
jahe sebagai bahan
berkhasiat herbal
menghangatkan sekaligus
memberi aroma segar.

"Kami mulai usaha
bersamaan kenaikan harga
BBM. Belum lama,
memang. Namun melihat
respons konsumen, kami
optimistis dalam waktu men-

datang bisa berkembang,"
kata Agustina.

Saat ini Agustina merekrut
2 tetangga bekerja mem-
bantu proses produksi.
Namun dia punya obsesi,
kelak akan semakin banyak
kaum ibu tetangga sekitar
ikut bekerja di usaha ruma-
hannya itu sebagai upaya
membantu
memberdayakan, sekaligus
memberi jalan menambah
penghasilan keluarga.

Diungkapnya, omzet kera-
ta setiap hari kisaran Rp 1
juta. Pemasaran sebagian
besar justru ke luar kota,
melalui sosial media dan
jejaring keluarga besar
Kagama. Kebetulan sang
suami merupakan alumni
UGM yang aktif berinteraksi

dengan para alumni yang
tergabung di grup sosial me-
dia.

Namun ke depan
Agustina merencanakan
melakukan upaya pemasar-
an secara masif dengan
mengikuti berbagai pamer-
an UMKM dan kuliner. "Saat
ini sedang berupaya mem-
perluas jaringan pasar.

Kalau untuk produksi, ti-
dak ada kendala karena
ketersediaan bahan baku
sangat melimpah. Harapan-
nya ke depan pasar se-
makin luas dan semakin
banyak kaum ibu sekitar
terlibat membantu produk-
si," paparnya.

Dijelaskannya,selama ini
para ibu di sekitar wilayah-
nya masih banyak yang be-
kerja di sawah. Padahal ak-
tivitas kerja di sawah hanya
efektif kisaran satu bulan
dalam satu musim tanam.
Sehingga mereka punya
banyak waktu luang.

(Dar)



KR-Istimewa

Proses produksi ampyang warga Karasan Beji Pedan Klaten.

EMPON-EMPON

Daun Nanas Obat Penyakit Ganas

SELAIN buahnya, ternyata
daun pada pohon nanas pu-
nya khasiat menyembuhkan
berbagai penyakit. Mulai dari
sakit sederhana hingga sakit
kronis.

Hal ini karena daun nanas
memiliki banyak sekali kan-
dungan nutrisi yang sangat
baik untuk kesehatan. Daun
nanas mengandung kalsium
oksalat, enzim bromelin, pec-
tic substant, serat, selulosa
dan pentose.

Dengan banyaknya kan-
dungan nutrisi pada daun
nanas, tentunya banyak
sekali manfaat yang bisa di-
dapatkan dari daun nanas.

Bagi anda yang memiliki
kebiasaan mimisan karena
terlalu lelah atau stress, bisa

menyembuhkannya dengan
meminum air rebusan daun
nanas secara teratur. Untuk
menambah rasa, bisa
menambahnya dengan
madu.

Daun nanas juga sangat
bermanfaat bagi yang memi-
liki riwayat TBC kelenjar. Bila
minum air rebusan daun
nanas secara teratur, bisa
menyembuhkan TBC.

Penyakit lain yang bisa
diatasi dengan daun nanas
adalah muntaber. Muntaber
merupakan salah satu pe-
nyakit yang disebabkan kare-
na bakteri dan virus, untuk
menyembuhkannya bisa
menggunakan daun nanas.
Daun berdui ini juga
meredakan batuk berdahak.

Juga sembuhkan diare dan
disentri. Kandungan nutrisi
pada daun nanas dapat
menyembuhkan penyakit
diare, terutama bagi yang
mengalami diare karena ke-
racunan.

Radang tenggorokan se-
lain nyeri juga dapat mepen-
garuhi nafsu makan anda,
untuk mengobatinya bisa
meminum rebusan daun
nanas.

Bagi yang ingin mengobati
ambeien tanpa operasi, anda
bisa menggunakan daun
nanas rebus ataupun kapsul.

Salah urat merupakan
salah satu penyakit yang se-
ring dialami terutama bagi
anda yang suka bergerak.
Untuk mengobatinya anda
dapat menggunakan daun
nanas.

Untuk mengobati memar,
anda bisa menumbuk daun
nanas dan menempelkannya
pada luka memar.

Asma merupakan salah
satu penyakit pada pema-
pasan, ditandai dengan
sesak napas berlebih dan
untuk menghilangkannya
bisa menyeduh daun nanas.

Bagi anda yang sering
mengalami tidak lancarnya
BAB, anda bisa minum rebusan
daun nanas setiap pagi.
Daun nanas juga menjaga
kesehatan usus dan lambung.

(Dar)



KR-Istimewa

Kebun nanas

Kapulaga Kendalikan Hipertensi

SELAMA ini kapulaga terkenal se-
bagai tempat, penyedap masakan.
Namun dibalik itu ternyata banyak
khasiat, untuk kesehatan tubuh. Salah
satunya adalah, bermanfaat untuk
menurunkan gula darah atau hiperten-
si.

Mengontrol tekanan darah, kapula-
ga kaya akan senyawa antioksidan
yang memiliki khasiat menurunkan
dan mengontrol tekanan darah dalam
tubuh. Memiliki efek diuretik, mampu
menurunkan tekanan darah pada
penderita hipertensi.

Mencegah penyakit kronis, selain
menjaga tekanan darah tetap normal,
kapulaga dengan kandungan antioksi-
dan bermanfaat melindungi sel tubuh
dari kerusakan akibat radikal bebas.
Senyawa antiinflamasi, dapat mela-
wan peradangan. Dampaknya, bisa
menurunkan risiko terjadinya penyakit
kronis, bila dikonsumsi secara teratur.

Mengatasi masalah pencernaan,
kapulaga bila ditambah bahan herbal
lainnya bisa mengatasi masalah
pencernaan, mulai dari dispepsia,
mual dan muntah hingga tukak lam-
bung. Bagi yang sulit buang air besar
(BAB) akibat sembelit, mengonsumsi
kapulaga bisa melancarkan dengan
mudah. Juga mampu mencegah tum-
buh nya pembengkakan dalam dubur,
juga penyakit perut lainnya, empedu,
asam lambung, kejang usus dan in-
feksi.

Mencegah bau mulut dan gigi
berlubang, mengonsumsi kapulaga
secara teratur bisa menjaga bau mu-
lut serta membuat pemapasan menja-

di lebih segar. Bagi perokok berat,
bisa membuat tenggorokan menjadi
lega. Berkat kandungan anti bakteri,
kapulaga bisa mencegah secara efek-
tif menjaga gigi berlubang. Sifat anti
inflamasi pada kapulaga, dapat
mencegah sariawan, radang
tenggorokan, sakit gigi hingga gusi
bengkak.

Menjaga kesehatan tulang, kapula-
ga sangat efektif untuk menjaga kepa-
datan dan kesehatan tulang. Hal ini
karena kandungan nutrisi seperti vita-
min C dan mangan, dampaknya bisa
menjaga kerapuhan tulang atau os-
teoporosis.

Cara mengolah kapulaga.
Tumbuk sampai halus biji kapulaga

setelah dicuci bersih, kemudian ayak
pisahkan kulit dan biji. Bisa
dimasukkan kedalam masakan, atau
minuman seperti teh atau kopi. Seduh
hingga aromanya keluar, dan minum
selagi hangat pagi atau sore hari.

Panggang pada wajah antilengket
beberapa menit, kemudian angkat
dan dinginkan. Setelah dipisak antara
kulit dan bijinya, bisa dimasukkan
kedalam minuman hingga aroma
sedapnya keluar.

Kecuali itu, kapulaga busa dicampur
rempah lainnya untuk bumbu
masakan sesuai selera. Bisa dikon-
sumsi sebagai sayur atau lauk makan
nasi, baik sarapan pagi atau makan
malam.

(Sutopo Sgh)



KR-Istimewa

Kapulaga

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 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. 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 Sustiwi, Dra Prabandari, 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, 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 tanggung-jawab 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 Warsiti.

Magelang : Jalan Achmad Yani No 133, Magelang, Telp (0293) 363552, Wakil : Drs M Thoha.

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

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