

'Pruning' Jaga Kesehatan Bonsai

BAGI pemilik maupun kolektor bonsai, salah satu kegiatan biasa dikerjakan, yakni *pruning* (pemangkasan) tanaman bonsai yang dimiliki. Tak jarang pula ketika melaksanakan *pruning* memanggil seniman pembentuk bonsai atau biasa disebut *trainer*. Bagian tanaman bonsai yang dipangkas, misalnya cabang/ranting yang dirasa kurang memberi kesan estetis serta daun-daun yang sudah tua. Bahkan, beberapa jenis tanaman bonsai, daun-daunnya biasa dipangkas semua. Setelah tahap *pruning*, biasa dilanjutkan perawatan, penggantian media tanam dan pemberian pupuk. Hal tersebut seperti diungkap kolektor bonsai asal Nogotirto Sleman, Rudi Priyono. Ia meyakini, *pruning* termasuk hal penting agar diperoleh tampilan bonsai yang indah, proporsional, menawan hingga dapat mengumpulkan banyak nilai jika diikutkan kontes bonsai.

mencegah munculnya penyakit pada tanaman alias untuk menjaga kesehatan, bentuk dan keindahan bonsai," ungkapnya. Dengan *pruning* berkala, lanjut Rudi, dapat pula mendukung pencayaan serta sirkulasi udara pada tanaman. Selain itu bisa merangsang pertumbuhan tunas baru hingga lebih memudahkan dalam pembentukan tanaman bonsai, sehingga benar-benar tampil menawan dan komposisi tanaman dengan potnya juga indah dipandang. Ia mempunyai ratusan tanaman bonsai dan sebagian masih bakalan/setengah jadi. Jenis tanaman bonsainya seperti sisir, santigi, waru, anting putri, beringin, asam Jawa, kemuning, jeruk kingkit dan serut. Ukuran tanamannya juga beragam, yakni *mame* (10-15 cm) dan *small* (15-30 cm). Ada pula ukuran *medium* (20-60 cm), *large* (60-90 cm) dan *extra* (90-120 cm) serta XXL (di bawah 120 cm). Lahan untuk menemipatkan koleksi bonsai, dilengkapi pula seperti kolam pemancingan ikan

dan lapangan tenis meja. "Suatu saat, semoga ada kontes maupun expo bonsai di tempat kami. Semoga juga ke depan, kami dapat membuat semacam kedai kopi," ungkap Rudi. Salah satu *trainer* bonsai asal Pajangan Bantul, Marsoyo, sering diundang Rudi ketika ada *pruning*, mengganti media tanam maupun pemupukan. Ia mempunyai beberapa jenis tanaman yang sudah di-bonsai. Bahkan, dengan sejumlah temannya sewa tanah dan digunakan untuk *ground* tanaman bonsai. "Dengan model *ground*, tanaman bonsai akan lebih leluasa mencari nutrisi yang dibutuhkan. Jadi dengan *ground* pertumbuhan tanaman lebih cepat pertumbuhannya, suatu saat diambil dari lahan *ground* dan dijadikan bonsai kualitas bagus," terangnya. Ditambahkan, aneka jenis tanaman berkayu keras cocok untuk dijadikan sebagai tanaman bonsai. Idealnya pula daun-daun tanaman dari tanaman bonsai bisa tampil kecil-kecil. Apalagi jika sudah dijadikan bonsai kualitas kontes. Sedangkan perawatan penting tanaman bonsai, misalnya bisa banyak belajar di tempat teman sesama penggemar bonsai. "Selain *pruning*, soal perawatan, pemupukan, penempatan tanaman dengan sinar matahari cukup serta penyiraman rutin jika tak ada hujan penting diterapkan," ungkapnya. (Sulistiyanto)-d



KR-Sulistiyanto

Tahapan pemangkasan tanaman bonsai.

HUTAN SAFARI MOYUDAN

Edukasi Wisata Ramah Anak Berkelanjutan

PERATURAN Gubernur (Pergub) DIY Nomor 40 Tahun 2020 tentang Kelompok Sadar Wisata (Pokdarwis) dan kampung, atau desa wisata, dalam mengembangkan potensi wisata desa sebagai sumber ekonomi. Tujuannya di samping meningkatkan kesejahteraan masyarakat, juga Pendapatan Asli Desa (PADes) atau kalurahan bertumbuh. Pelaksanaannya bisa ditangani Kelompok Sadar Wisata (Pokdarwis), atau melalui kegiatan Badan Usaha Milik Desa (BUMDes) atau kalurahan yang ada.

Wana Rahayu di Padukuhan Barepan VIII Sumberrahayu Moyudan Sleman, merupakan hutan rakyat yang dikelola kelompok tani hutan seluas kurang lebih 2 hektar. Dengan tanaman keras seperti maoni, meranti, sengon laut serta beberapa tanaman buah mangga, kelengkeng dan matoa. Dalam perkembangannya, yang semula hutan Wana Rahayu dijadikan 'paruparu' dan ruang hijau desa, kini menjadi destinasi wisata desa sekaligus menjadi arboretum laboratorium ta-



KR-Sutopo Sgh

Peserta Safari Hutan mengikuti sesi kegiatan panitia.

hadap lingkungan. Kegiatan bertajuk Safari Hutan di Kalurahan Sumberrahayu Moyudan Sleman menjadi kelanjutan dari pendampingan yang sudah berlangsung selama lebih enam bulan terhadap desa wisata di kawasan tersebut. Tujuannya memberdayakan masyarakat, serta mempromosikan potensi setempat. Kegiatan Safari Hutan ini berhasil menarik perhatian peserta, baik dari kalangan anak-anak maupun orang tua. Sebanyak 27 anak-anak dengan rentang usia 3 - 13 tahun, ikut berpartisipasi dalam kegiatan yang penuh edukasi dan petualangan. Reza Nurdiana, founder

Insan Wisata Kids, mengatakan, antusiasme peserta sangat luar biasa. "Jika kami tidak menu-tup registrasi, mungkin hutan ini bisa berubah menjadi lautan manusia," ujarnya. Pemilihan lokasi wisata hutan Wana Rahayu sebagai tempat kegiatan Safari Hutan bukan tanpa alasan. Terletak di Sleman Barat yang jauh dari hiruk-pikuk perkotaan, hutan ini menawarkan pesona alam yang masih terjaga keasriannya. Menurut Reza, kegiatan ini untuk memberikan ruang bagi anak-anak dan keluarga untuk mengenal lebih dekat ekosistem hutan, sekaligus mendalami pentingnya upaya pelestarian alam. Hutan wisata Wana Rahayu memiliki keunggulan dalam hal aksesibilitas. Letaknya yang lebih dekat dari pusat Kota Yogyakarta, sangat ideal untuk pengembangan ekowisata. Lebih dari sekadar tempat wisata, hutan Wana Rahayu juga menjadi simbol upaya memberdayakan masyarakat setempat untuk mengelola dan menjaga keberlanjutan alam. (Sutopo Sgh)-d

EMPON-EMPON

Cabe Jawa Musuh Bronkitis

BERBAGAI gangguan kesehatan dapat menyerang manusia di segala umur. Satu di antaranya bronkitis. Gangguan kesehatan ini dapat memicu pula peradangan atau inflamasi, sehingga bisa menyebabkan gangguan pada pernapasan manusia. Sejumlah bahan alami diyakini dapat membantu melawan atau dijadikan sebagai musuh bronkitis, misalnya cabe jawa dan pisang kepok. Khususnya, cabe jawa sudah banyak dikenal masyarakat antara lain dapat dijadikan sebagai bumbu dapur hingga campuran jamu tradisional. Selain bisa sebagai musuh bronkitis, dengan izin Yang Maha Kuasa, cabe jawa dapat juga menyingkirkan demam, sakit kepala, influenza hingga tekanan darah rendah. Ketika dicampurkan pada minuman seperti teh, susu maupun kopi dapat juga sebagai penghangat badan. Ada pula yang cocok un-



KR-Sulistiyanto

Cabe jawa bermanfaat dan berkhasiat.

tuk melawan kencing manis. Resep sederhananya, yaitu memilih bagian buah cabe jawa masih muda secukupnya. Lalu dicuci bersih menggunakan air mengalir, dikunyah-kunyah secara perlahan-lahan dan ditelan bersama ampasnya. Lain halnya jika dibuat ramuan wujud bubuk, cabe jawa dapat dikombinasikan dengan beberapa bahan alami lain. Sebagai contoh, memanfaatkan cabe jawa 100 gram, puyang 300 gram, jahe 150 gram, kencur 100 gram, kunyit 250

gram, serai 50 gram, dan alang-alang 25 gram. Setelah semua bahan dicuci bersih lalu digiling. Bahan yang digiling hingga halus seperti cabe jawa, jahe, kencur, puyang dan kunyit. Tahapan penggilangan kian memudahkan dalam proses pengambilan sari yang akan digunakan sebagai bahan membuat untuk membuat minuman wujud serbuk (bubuk) berkhasiat. Selanjutnya, bahan-bahan terdiri dari puyang, jahe, kencur, kunyit yang sudah digiling lalu dicampur menggunakan 1000 ml air

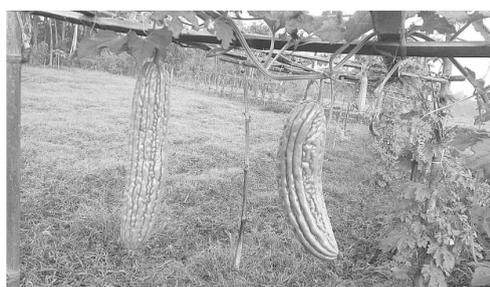
dan diperas untuk mendapatkan sari-sarinya. Guna memisahkan sari dan endapannya perlu mendiamkan hasil perasan selama 30 menit. Sembari menunggu endapan dari sari penggilangan, perlu juga segera menyiapkan bahan-bahan rebusan, yakni terdiri dari cabe jawa, serai, alang-alang, kayu manis dan kapulaga. Semua bahan tersebut akan direbus menggunakan 1000 ml air hingga air menjadi setengah bagian. Setelah pengendapan selama sekitar 30 menit, lalu diambil sarinya dan sisihkan sisa endapan. Kemudian satukan bahan sari gilingan dengan bahan sari rebusan yang sudah disaring ke dalam wadah pengkilangan. Langkah berikutnya adalah merebus sari gilingan dan sari rebusan yang sudah ditambahkan bahan gula pasir dan gula batu sesuai takaran sambil terus diaduk hingga mengkristal. (Sulistiyanto)-d

Pare Mengatasi Sembelit

DIBUDIDAYA petani di sela tanaman pokok palawija, atau di pematang sawah, pinggir jalan, kebun atau pekarangan sebagai tanaman hias. Biasa disajikan olahan masakan seperti tumis, oseng, campuran siomay. Bahkan kini banyak pula dibuat keripik, untuk camilan sambil minum teh atau kopi. Dalam *Serat Jampi Jawi* tinggalan leluhur yang berisi 261 resep jamu Jawa, salah satunya menyebut pare dan manfaatnya untuk kesehatan. Meski rasanya pahit, tetapi kandungan nutrisi di dalamnya sangat berguna untuk kesehatan. Di antaranya serat, vitamin A, C, asam folat, kalium, natrium, zink dan zat besi. Cara mengonsumsi pare, bisa dibuat jus, direbus dengan air sampai mendidih, masakan aneka sayur atau digoreng dijadikan keripik. Mencegah sembelit, kandungan serat di dalamnya, baik serat larut maupun tidak larut efektif untuk menjaga kesehatan pencernaan yakni mencegah sembelit. Fungsi serat yakni menjaga tekstur feses tetap

lunak, sehingga mudah keluar melewati usus dari dalam tubuh. Gerakan usus membuat keseheran pencernaan secara keseluruhan, mudah Buang Air Besar (BAB), tidak sembelit dan lepas gejala gangguan yang lain. Serat juga merupakan makanan bagi bakteri yang baik di usus, sehingga dapat meningkatkan kesehatan pencernaan secara keseluruhan. Meredakan asam lambung, mengonsumsi pare juga dapat meredakan asam lambung, seperti perut mules, kembung dan penuh gas. Kandungan nutrisi di dalamnya, dapat merangsang fungsi pencernaan dengan meningkat-

kan produksi air liur, menekan produksi asam lambung dan meningkatkan enzim pencernaan. Mengendalikan kadar gula darah, cocok untuk dikonsumsi penderita diabetes. Hal ini karena pare dapat meningkatkan produksi hormon insulin, yang dapat memecah glukosa menjadi energi dalam tubuh membuat kadar gula darah terkendali. Kecuali itu, berkat kandungan serat, kalium dan antioksidan di dalamnya, dapat menurunkan kadar kolesterol jahat (LDL) dalam darah sehingga mencegah penumpukan kolesterol dan menurunkan risiko penyakit jantung.



KR-Sutopo Sgh

Tanaman pare banyak manfaatnya untuk kesehatan.

Menyehatkan kulit, mengonsumsi jus pare dapat membuat kulit tetap terjaga, lebih segar dan bercahaya atau glowing. Hal ini karena kandungan antioksidan, seperti vitamin A dan C di dalamnya. Kedua vitamin tersebut merupakan nutrisi yang penting bagi kulit, karena dapat memudarkan pigmentasi atau warna kulit yang tidak merata. Dampaknya, kulit yang tadinya kusam akan menjadi cerah dan bercahaya. Meningkatkan sistem kekebalan tubuh, kandungan vitamin C di dalamnya merupakan antioksidan yang dapat meningkatkan sistem kekebalan tubuh. Vitamin C membantu melindungi tubuh dari serangan radikal bebas, yang dapat merusak sel-sel tubuh, dan meningkatkan peradangan. Meningkatnya imunitas, membuat tubuh lebih siap dalam melawan infeksi dan penyakit lainnya. Mengonsumsi pare juga dapat meningkatkan produksi sel darah putih, yang berperan dalam melawan patogen dan infeksi. (Sutopo Sgh)-d

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: 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, Latief Noor Rochmans. Fotografer: Effy Widjono Putro, Surya Adi Lesmana. Grafis : Joko Santoso SSn, Bagus Wijanarko. Sekretaris Redaksi: Dra Hj Supriyanti.

Kepala TU Langganan: Drs Asri Salman, Telp (0274) - 565685 (Hunting)
Manajer Iklan: Agung Susilo SE, Telp (0274) - 565685 (Hunting) Fax: (0274) 555660. E-mail: iklankr@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.

Wartawan : H Ishaq Zubaedi Raqib, Syaifulhah 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.