

Musim Panas Cuan Semangka Mengganas

TINGKAT kebutuhan buah semangka di Indonesia termasuk tinggi. Suguhan untuk berbagai acara termasuk ketika ada syukuran pernikahan biasa ada semangka. Beberapa jenis minuman seperti es buah, banyak pula menggunakan semangka.

Hal tersebut menjadi alasan tersendiri bagi Sudiyat asal Galur Kulonprogo rutin bercocok tanam semangka. Bahkan biasa menyewa sejumlah lahan di kawasan Gamping Sleman. Selain semangka, biasa pula bercocok tanam lombok dan pepaya California.

Khususnya bercocok tanam semangka, ia mengaku selalu mendapat untung alias cuan. Antara modal yang dikeluarkan dengan penjualan hasil panen bisa selalu untung. Bahkan pernah sebagian semangka diserang tikus, tapi ia tetap masih mendapat untung setelah dipanen.

"Tikusnya tidak saya basmi, karena bisa jadi malah akan mengamuk dan semakin banyak semangka yang dimakan. Alhamdulillah, Allah Maha Adil, pas saatnya panen, saya masih tetap bisa untung lumayan," papar Diyat, Kamis (27/6/2024).

Adapun jenis semangka paling sering ia tanam, yakni black orange. Daging buahnya berwarna kuning dan kulitnya cenderung kehitaman. Tekstur/rasa dagingnya renyah, berair dan cukup manis. Jenis semangka ini pun tak mudah pecah dan tanamannya kebal dengan beberapa virus pengganggu tanaman.

"Setiap sudah layak panen, saya menghubungi pengepul semangka. Tak beselang lama, langsung datang ke lahan dan tim dari pengepul langsung memanen semangka di lahan," ungkapnya.

Sama halnya dengan semangka, buah pepaya California pun mudah pemasarannya. Ia bahkan sudah saling percaya dengan pihak pengepul. Ketika sudah banyak yang siap panen, langsung dipanen maupun ditimbang sendiri oleh



Seorang petani jual langsung panen semangka di dekat sawah. KR-Sulistiyanto

pengepul. Artinya pula, ia tak harus menunggu pemanenan/penimbangan.

"Kami sudah saling percaya. Hasil panen biasa ditotal oleh pengepul lalu uangnya bisa cukup ditransfer ke rekening saya. Sama-sama memberi untung," tandasnya.

Sementara itu, pasangan suami istri asal Tlogoadi Sleman, Kasijo Wargini biasa pula bercocok tanam semangka, lombok dan kacang panjang. Khususnya jenis semangka paling sering ditanam, yakni jenis lentera. Daging berwarna merah, segar dan tanpa biji. Bagian kulit berwarna hijau tua, dan kulitnya tak tebal.

Mulai dari penanaman benih hingga masa panen membutuhkan waktu sekitar 65 hari. Guna mendapatkan biji semangka untuk dijadikan benih, yakni membeli di toko pertanian terdekat. Biji semangka yang sudah dibeli lalu diredam satu malam. Lalu ditiriskan dan diperam dengan dibungkus kain basah satu hari satu malam sudah berkecambah. Selanjutnya ditanam di plastik polybag ukuran kecil.

Jika rata-rata sudah berdaun lima, benih tanaman semangka ditanam di lahan. Lahan penanaman benih tanaman semangka dibuat bedeng-bedeng dengan lebar satu meter. Selain itu tanah bedengan ada campuran pupuk kandang dan sedikit pupuk kimia. Rata-rata tiap tiga hari dipupuk pula dengan model dikocorkan di bagian bawah tanaman.

"Dalam satu lahan, kami biasa menanam sekitar 300 benih tanaman semangka. Penjualannya cukup di pinggir jalan dekat areal penanaman semangka," ungkap Kasijo.

Untuk menjual semangka di pinggir jalan, sebutnya, biasa dilakukan istri dan anaknya. Dalam waktu sekitar lima hari, semua panen semangka jenis lentera tersebut sudah bisa habis. Jalan di dekat areal sawahnya lumayan ramai juga lalu lintasnya. Apalagi tak jauh dengan kawasan Puri Mataram maupun Kampung Flory Sleman. "Kalau dijual ke pengepul, harganya lebih murah, dibanding kami jual sendiri di pinggir jalan," tandasnya. (Sulistiyanto)

Puspaga, Konselor Keluarga

LURAH Sumbersari Kapanewon Moyudan Kabupaten Sleman, Sukadi mengungkapkan keberadaan Pusat Pembelajaran Keluarga (Puspaga) merupakan usaha preventif untuk mencegah terjadinya hal-hal yang tidak diinginkan dalam keluarga.

"Keluarga lebih sejahtera 'ayem tentrem', menumbuhkan masyarakat yang hidup rukun dan damai dalam kehidupan sehari-hari," katanya.

Hal tersebut diungkapkan dalam Bimbingan Teknik (Bimtek) dan sosialisasi pembentukan Puspaga di Pendapa Kalurahan setempat belum lama ini. Bimtek dan sosialisasi dilakukan oleh Dinas P3AP2KB Kabupaten Sleman menggunakan Dana PUPM Tahun 2024.

Munculnya berbagai permasalahan keluarga di tengah masyarakat saat ini menjadi fenomena gunung es yang sangat memprihatinkan. Banyak anak menjadi korban, akibat orangtua kurang optimal dalam memberikan pengasuhan dan perlindungan. Pemerintah melalui Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak (PPPA), hadir untuk membantu keluarga khususnya orangtua dalam mengatasi permasalahan tersebut melalui program Pusat Pembelajaran Keluarga (Puspaga).

Dengan kata lain Puspaga merupakan one stop services atau layanan satu pintu keluarga berbasis Hak Anak, yang dilakukan oleh tenaga profesi atau psikolog untuk memberikan solusi jalan keluar bagi orangtua, anak, dan keluarga dalam menghadapi permasalahan pada langkah pertama pencegahan. Sasaran

pelayanan diberikan kepada anak, orang tua, wali, calon orangtua, serta orang yang bertanggung jawab terhadap anak.

Puspaga hadir dengan prinsip non diskriminasi, kepentingan terbaik bagi anak, kelangsungan hidup, mudah diakses dengan sarana yang penuh warna, mempunyai konsep layanannya yang juga dikenal, seperti nyaman dan menyenangkan. Prinsip tersebut diharapkan dapat membuat 'Puspaga' lebih dekat dengan keluarga dan dapat dijangkau bagi keluarga manapun untuk mendapatkan layanan konseling, konsultasi, dan mendapatkan informasi terkait pengetahuan dan keterampilan menjadi orangtua sesuai hak anak.

Pemerintah Kabupaten Sleman mulai Tahun 2017 telah menyediakan layanan untuk keluarga, dalam suatu wadah yang disebut Pusat Pembelajaran Keluarga (Puspaga), yang diberi nama Puspaga kesengsem (PuSat Pembelajaran Keluarga keluarga sejahtera yang Sembada). Lembaga tersebut di bawah naungan Dinas Pemberdayaan Perempuan Perlindungan Anak dan Pengendalian Penduduk dan Keluarga Berencana (DP3AP2KB) Kabupaten Sleman.

Diharapkan akan terbentuk Puspaga di 86 Kalurahan yang tersebar di Kabupaten Sleman. Pada tahun 2024 Dinas P3AP2 KB Kabupaten Sleman dengan menggunakan dana PUPM melakukan Sosialisasi dan Bimtek Pembentukan Puspaga diberbagai kalurahan. Salah satunya di Kalurahan Sumbersari Moyudan diselenggarakan belum lama ini.

Menurut Kamituwa Kalurahan Sumbersari Agus Iskandar, kendati relatif rendah terjadinya Kekerasan Dalam Rumah Tangga (KDRT) maupun permasalahan rumah tangga tapi perlu ada usaha preventif agar tidak terjadi kejadian yang timbul dalam keluarga.

"Memang belum banyak terjadi KDRT, maupun kejahatan anak jalanan, ataupun tindak kekerasan lainnya, tetapi perlu kita antisipasi," ujar Agus Iskandar. (Sutopo Sgh)



Suasana Bimtek Puspaga di Sumbersari Moyudan. KR-Sutopo Sgh

EMPON-EMPON

Kimpul Sehatkan Jantung

TANAMAN ini biasa dibudidayakan petani di kebun, pematang sawah atau di pinggir sungai. Namun juga banyak yang tumbuh liar, karena gampang hidup terutama di daerah yang lembab. Umbi kimpul ada yang menyebut talas, suweg, tidak hanya lezat dimakan tetapi juga banyak manfaatnya untuk kesehatan.

Dalam 'Serat Jampi Jawi' tinggalan leluhur yang berisi hampir 261 resep Jamu Jawa, salah satunya menyebut manfaat umbi kimpul untuk kesehatan. Hal ini karena di dalamnya terdapat kandungan nutrisi seperti serat, protein, kalsium, kalium, magnesium dan fosfor. Disamping itu juga adanya antioksidan, karbohidrat kompleks, Vitamin A, B dan C, zat besi dan tembaga.

Mengurangi risiko penyakit jantung, kandungan serat dan pati resisten dalam umbi kimpul bisa membantu mengurangi risiko penyakit jantung. Mengonsumsi makanan banyak serat, cenderung mengalami penyakit jantung rendah. Sementara pati resisten untuk menurunkan kolesterol, sehingga dapat mengurangi risiko penyakit jantung. Selain itu akar umbi kimpul kaya kandungan potasium, yang membantu mengendalikan detak jantung dan mengurangi stres di arteri. Potasium juga membantu mengatur tekanan darah, karena mengurangi efek natrium pada tubuh. Selain itu potasium juga dapat

memecah kelebihan garam, sehingga dapat mengurangi stres pada sistem kardiovaskular membantu mencegah perkembangan masalah jantung kronis.

Mencegah kanker, umbi kimpul memiliki senyawa nabati yakni polifenol yang baik untuk masalah kesehatan. Salah satunya adalah, mengurangi risiko kanker. Polifenol utama adalah quercetin, yang dapat memicu kematian sel kanker dan memperlambat pertumbuhan beberapa jenis kanker. Senyawa ini juga merupakan antioksidan kuat, yang dapat melindungi tubuh dari kerusakan radikal bebas.

Menurunkan berat badan, mengonsumsi umbi kimpul dapat membantu menurunkan berat badan, karena kandungan nutrisi yang sehat dan rendah kalori. Disamping itu, umbi kimpul membantu mengurangi nafsu makan sehingga membantu asupan



Umbi kimpul. KR-Sutopo Sgh

makanan tetap terjaga.

Membantu kesehatan usus, serat dan pati resisten di dalamnya bermanfaat bagi kesehatan usus. Hal ini karena tubuh tidak mencerna dan menyerap kandungan tersebut, sehingga tetap berada di dalam usus. Ketika mencapai usus besar, serat dan pati resisten dapat menjadi makanan bagi mikroba di dalam usus. Dampaknya secara tidak langsung, mendorong pertumbuhan bakteri baik atau prebiotik.

Mencegah katarak, kandungan antioksidan seperti betakaroten dan crytoxanthin dalam umbi kimpul, mampu menjaga kesehatan mata serta mencegah efek samping dari radikal bebas terhadap mata.

Dalam hal ini, termasuk mencegah degenerasi makula mata. Vitamin A berfungsi tingkatkan ketajaman mata. (Sutopo Sgh)

Ramuan Tolak Pegal



Ramuan penolak badan pegal. KR-Sulistiyanto

PEMICU serangan pegal-pegal cukup beragam, misalnya postur tubuh tak benar saat bekerja maupun olahraga berat, kelelahan, masuk angin dan stres. Seseorang yang terserang pegal-pegal biasanya merasa tak nyaman, nyeri ataupun linu.

Adapun beberapa herbal atau bahan-bahan alami untuk membantu menaklukkan pegal-pegal ada beberapa pilihan. Salah satunya, yakni serai dan pemanfaatannya dapat dikombinasikan dengan beberapa bahan lain. Bahkan dapat menjadi suatu minuman dengan cita rasa khas.

Seperti halnya, tiga mahasiswa asal Universitas Muhammadiyah Yogyakarta (UMY), yakni Nurmalita, Putri dan Nia membuat minuman herbal wujud rempah-rempah, salah satunya ada serai. Sebagai contoh ada wedang uwuh dan seruni (serai, jahe dan jeruk

nipis). Semua bahan-bahan sudah dikeringkan, bahkan dioven sehingga lebih awet serta aromanya lebih terasa.

"Kami yakin minuman rempah-rempah yang bahannya ada serai dapat membantu melawan pegal-pegal termasuk pula bisa berperan mendukung imunitas tubuh," ungkap Nurma saat mengikuti expo aneka produk di kampus setempat, Jumat (28/6/2024).

Selain itu, sebutnya, berbagai sumber juga menyebutkan serai bisa membantu meringankan gangguan kesehatan sakit/radang tenggorokan sebagai antijamur dan antibakteri. Bisa pula membantu menyingkirkan toksin di dalam tubuh, misalnya yang dipicu oleh polusi udara, makanan serta minuman yang menggunakan pewarna, pemanis serta pengawet sintetis. "Minuman kesehatan seperti

wedang uwuh, bahan-bahan alaminya bisa kita kreasi, misalnya ada kayu secang, jahe, daun dan kayu manis, daun dan akar sereh, daun pala dan biji pala, kapulaga dan gula batu kualitas bagus," urainya.

Ditambahkan Nurma, campuran rempah-rempah yang biasa disebut wedang uwuh tersebut, bahkan bisa juga yang seruni cukup diseduh menggunakan air panas. Beberapa saat kemudian dapat segera diminum. Minuman seperti ini dapat dikonsumsi rutin, misalnya satu maupun dua kali dalam sehari.

Sedangkan Nurul Niha pemilik Dapur Niha yang tergabung dalam Forkom UMKM Depok Sleman dalam expo tersebut menampilkan minuman kombinasi serai, selasih dan lemon. Ada lagi kombinasi mentimun, jeruk nipis, dan selasih. Untuk yang menggunakan bahan serai, diakui pula bagus untuk membantu mengatasi keluhan gangguan kesehatan terkait persendian.

"Minuman campuran bahan serai, jeruk lemon dan selasih tak hanya memberikan cita rasa khas dan menyenangkan, tapi juga ada manfaat kesehatan secara alami. Lemonnya bagus pula untuk mendukung imunitas tubuh," ungkap Nurul.

Lalu adanya tambahan selasih pada minuman kesehatan tak sekadar menjadikan tampilan maupun cita rasa yang khas. Namun juga ikut mendukung kesehatan seperti sebagai antibiotik. Bahkan bisa berperan menurunkan panas tubuh, menambah selera makan dan melawan serangan batuk maupun demam. (Sulistiyanto)

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 Wirnon Samawi SE MIB. Direktur Pemasaran: Fajar Kusumawardhani SE. Direktur Keuangan: Imam Satriadi SH. Direktur Umum: Yurija Nugroho Samawi SE MM MSc. Direktur Produksi: Bakoro Jati Prabowo SSoS.

Pemimpin Umum: M Wirnon 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: Primasolo Sudjono SPt, Joko Budiarto, Musshada, 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 Hariyadi, Retno Wulandari SSoS, H M Sobirin, Linggar Sumukti, Daryanto Widagdo, Latief Noor Rochmans. Fotografer: Efly 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 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 Ishaq Zubaeidi Raqib, Syaifulhah Hadmar, Muchlis Ibrahim, Rini Suryati, Ida Lumongga Ritonga.

Samarang : 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: Muslihhah. Wakil : Asrul Sani.

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