

SETAMAN

SEMESTA IN PUSTAKA TANAMAN

EDISI 1

BETERNAK
JANGKRIK

Memelihara 42
burung ocehan
populer

**PELUANG
USAHA BUDIDAYA
BUAH TIN**

Green
CORNER



PELUANG USAHA BUDIDAYA BUAH TIN

Budidaya buah Tin (*Ficus carica* L) atau disebut juga Ara (dalam bahasa Inggris disebut fig) adalah salah satu bisnis tanaman buah yang masih jarang peminat dan pemainnya, sehingga merupakan lahan dan kesempatan berbisnis yang sangat prospektif di masa yang akan datang. Pohon Tin bisa tumbuh dan dibudidayakan di Indonesia. Sudah beberapa pengusaha yang mulai merintis usaha ini. Bibit buah Tin bisa didapatkan dari cangkokan, anakan yang keluar dari fig dewasa maupun dari stek batang. Kandungan nutrisi buah Tin atau Ara ini bisa mengurangi kolesterol jahat, menguatkan jantung dan menormalkan pernafasan bagi penderita sesak nafas. Buah Fig yang sekeluarga dengan beringin ini ada banyak jenis, buahnya bisa warna hitam, kuning, abu-abu maupun hijau.



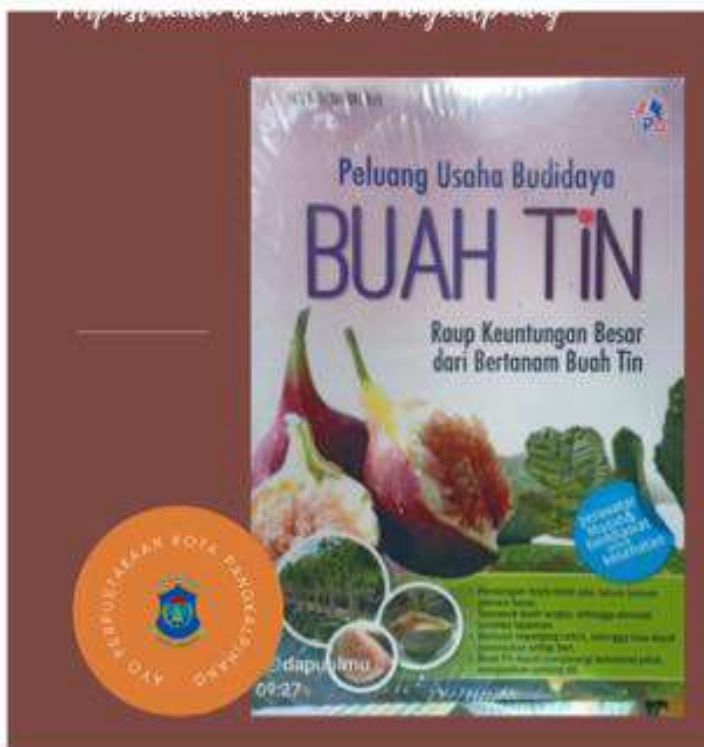


Hingga saat ini peminatnya masih sangat tinggi, baik untuk ditanam dan dikonsumsi sendiri maupun untuk dijual kembali. Namun sayang, pasokannya masih sangat kurang. Hal itu dikarenakan belum banyaknya pembudidaya yang tertarik. Ini sebetulnya bisa dijadikan lahan bisnis yang sangat menguntungkan. Banyak pengusaha yang hanya dalam waktu 3-5 tahun sudah mampu membeli rumah dan mobil dari usaha satu ini.





Kandungan vitamin buah tin tak kalah hebatnya dengan apel dan jeruk. Disebutkan penelitian California Figs Nutritional information, buah tin mengandung serat (dietary fiber) yang sangat tinggi. Setiap 100 gr buah tin kering terkandung 12,2 g serat sedangkan apel hanya mengandung 2 g dan jeruk 1,9 g. Mengonsumsi buah Ara secara teratur, menurut para pakar kesehatan, dapat membantu membersihkan racun di dalam tubuh, mencegah kanker kolon dan penyakit degeneratif lainnya.



**MEMELIHARA 42 BURUNG
OCEHAN POPULER**

Bagi sebagian orang, memelihara burung merupakan hobi atau kesenangan. Ada yang menggelutinya sejak kecil, tidak jarang pula karena sering melihat sehingga timbul rasa suka. Saat ini, terjadi pergeseran pandangan dan nilai di kalangan penggemar burung. Awalnya, memelihara burung hanya dijadikan sebagai kesenangan dan hiburan. Namun, memelihara burung sudah diarahkan pada tujuan komersial. Hal ini disebabkan burung peliharaan mempunyai nilai tambah dan sisi ekonomi. Bahkan potensinya dapat dikatakan cukup tinggi.



Diakui atau tidak, burung ocean berkualitas istimewa bisa diibaratkan benda antik yang banyak diburu orang sehingga nilai jualnya tidak terbatas (unlimited). Masing-masing burung ocean memiliki keistimewaan. Sebut saja cucakrawa yang berkharisma tinggi di mata penggemar burung, memiliki karakter yang selalu tenang, tetapi saat berkicau, hanya terlihat mengangkat sedikit badannya dan tetap bertengger di tempat yang sama



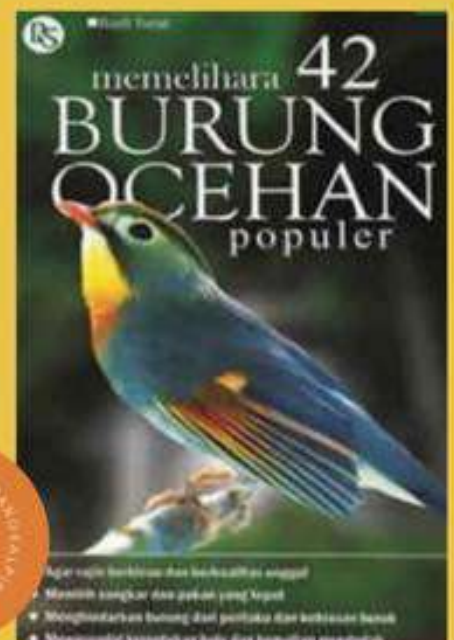


EDISI 1

Lain lagi dengan robin dan panca warna yang corak bulunya penuh warna termasuk tips burung yang tidak bisa diam dan selalu melanjutkan kicauannya yang merdu. Itulah sebagian burung ocean populer yang bisa Anda temukan dalam buku ini. Ada 42 jenis burung ocean yang dipaparkan dalam buku ini yang dilengkapi dengan pengenalan sifat, karakter, hingga tips khusus pemeliharannya.

KOLEKSI

Perpustakaan Umum Kota Pangkalpinang



BETERNAK JANGKRIK

Jangkrik merupakan salah satu serangga yang menarik untuk diperhatikan dan memiliki manfaat bagi manusia. Jangkrik terdapat hampir di seluruh wilayah Indonesia dan menjadi salah satu kekayaan hayati Indonesia. Berbagai jenis jangkrik telah diteliti oleh para pakar serangga yaitu diperkirakan terdapat kurang lebih 100 spesies jangkrik yang ada di Indonesia.





Budi daya jangkrik semakin populer sekitar 10 tahun ke belakang. Meningkatnya pemanfaatan jangkrik sebagai pakan burung kicauan, umpan pancing, dan pakan ikan hias, seiring dengan meningkatnya tren dan jumlah penghobi serta peternak burung kicauan, penghobi mancing, dan penghobi serta peternak ikan hias. Kurangnya ketersediaan jangkrik di alam untuk kebutuhan manusia telah mendorong dilakukannya beternak jangkrik.



KOLEKSI

Perpustakaan Umum Kota Pangkalpinang





Usaha beternak jangkrik harus direncanakan secara matang baik dari segi teknis maupun segi ekonomisnya.

Teknik budi daya jangkrik dijelaskan dalam buku ini. Mulai dari mengenal berbagai jenis jangkrik, persiapan budi daya, teknis panen, hingga analisis ekonomi beternak jangkrik.



GREEN CORNERDAUN
SURUHAN

Daun suruhan yang dipercaya sebagai obat herbal sangat ampuh, memiliki berbagai kandungan alami harus kamu ketahui, yaitu:

Kalsium

Minyak atsiri,

Alkaloid,

Lemak,

Tanin,

kalsium oksalat

Senyawa patuloside A

Pellucida

Glikosida xanthone

Fitol

Fenetilalkohol

Kalium

Natrium

Magnesium

Fosforus

Selain itu, daun suruhan juga memiliki kandungan antibiotik, analgesik, anti inflamasi, dan diuretik yang sangat bermanfaat bagi beberapa poin kesehatan.





Faedah Daun Suruhan bagi Kesehatan

Terdapat banyak kandungan alami di dalam daun suruhan yang bermanfaat bagi kesehatan yang harus kamu ketahui:

1. Mengatasi Pegal Linu

Masalah pegal linu mungkin Anda rasakan setiap hari karena berbagai aktivitas yang berat. Salah satu cara alami yang bisa Anda andalkan untuk mengatasi pegal linu adalah dengan mengonsumsi daun suruhan. Daun suruhan dipercaya dapat mengembalikan stamina dan menaikkan energi Anda.

2. Mengurangi Rasa Nyeri pada Tubuh

Salah satu manfaat daun suruhan juga untuk mengatasi nyeri tubuh, nyeri otot, serta nyeri sendi. Semua itu didapatkan dari kandungan alami daun suruhan. Anda bisa meminum air rebusan daun suruhan saat mengalami gejala nyeri tubuh.





Jika Anda sedang mencari obat untuk rasa sakit fisik, Anda bisa meminum rebusan air daun suruhan dan Anda bisa merasa lebih baik karena kandungan alami di dalamnya. Tidak heran mengapa pansit-pansitan juga secara tradisional digunakan untuk mengobati penyakit sehari-hari sederhana seperti flu biasa, gejala flu, demam, sakit kepala, serta radang sendi

3. Mengobati Sakit Kepala

Jika Anda secara konstan mengalami sakit kepala atau migrain, maka Anda bisa minum air rebusan dan suruhan secara berkala. Manfaat daun suruhan juga bisa menyembuhkan vertigo secara alami. Seluruh bagian dari daun suruhan dapat Anda manfaatkan sebagai obat sakit kepala alami.

4. Membunuh Bakteri Jahat

Sebuah penelitian mengungkapkan bahwa daun suruhan memiliki kandungan alami dari senyawa patuloside A dan glikosida xanthone. Senyawa-senyawa tersebut adalah sumber yang sangat efektif untuk membunuh bakteri.



5. Membantu Meningkatkan Daya Tahan Tubuh

Manfaat daun suruhan sebagai obat herbal alami. Masyarakat lokal sejak lama sudah meracik daun suruhan menjadi rebusan dan meminumnya sebagai penguat imun. Daun suruhan juga sangat bagus untuk membunuh bakteri dan kuman di tubuh agar tubuh tidak terserang penyakit.

6. Anti Inflamasi / Anti peradangan

Kandungan anti inflamasi di daun suruhan sangat banyak dan ini sangat efektif untuk mencegah dan mengobati radang. Meminum rebusan daun suruhan lebih baik dari pada Anda meminum obat anti inflamasi yang biasanya mengandung efek samping.

7. Obat untuk Ginjal

Percayakah kamu juga daun suruhan memiliki sumber yang cukup untuk merawat kesehatan ginjal? Kandungan alami di dalam daun suruhan sangat baik untuk ginjal. Bagaimana cara mengolah daun suruhan untuk ginjal?

Pilih daun suruhan segar beberapa lembar lalu cuci sampai bersih

Rebus 3 gelas air lalu masukkan daun suruhan tersebut, tunggu sampai cukup mendidih

Setelah itu, Anda bisa minum air rebusan daun suruhan tersebut secara teratur

Pastikan Anda selalu minum air rebusan daun suruhan yang baru dimasak



8. Pencegahan Kanker

Selain untuk kesehatan ginjal, daun suruhan juga bisa mencegah pertumbuhan sel kanker. Kanker adalah penyakit paling mematikan di dunia, namun Anda bisa memanfaatkan daun suruhan sebagai obat alami. Daun suruhan memiliki senyawa P. Pellucida yang berfungsi untuk memperlambat sel kanker. Namun, Anda harus tetap berada di bawah pengawasan dokter untuk konsumsi obat alami ini dalam menangani kanker.

9. Antioksidan

Tanaman herbal daun suruhan mengandung antioksidan alami yang berfungsi sebagai penangkal radikal bebas. Seperti yang diketahui, radikal bebas sangat berbahaya bagi tubuh. Minyak esensial dari daun suruhan mengandung senyawa bioaktif yang kuat dengan sifat-sifat anti bakteri dan pembasmi radikal.



10. Kandungan Antibiotik Alami

Manfaat daun suruhan lainnya adalah berperan sebagai antibiotik alami bagi tubuh. Kandungan ini sangat penting perannya dalam mencegah pertumbuhan mikro organisme dan menghindari terjadinya infeksi di tubuh. Kandungan dari daun suruhan dapat menjadi alternatif dalam antibiotik baru yang poten di era yang sekarang ini sekaligus agen antioksidan yang efektif.



11. Mengatasi Katarak atau Infeksi Mata

Getah dari daun suruhan memiliki kandungan yang bisa membantu menyembuhkan katarak, infeksi, dan radang pada mata. Namun, untuk kondisi kesehatan mata yang lebih serius Anda wajib menghubungi Dokter Spesialis mata secara langsung.

12. Menurunkan Kadar Kolesterol
Manfaat daun suruhan untuk kesehatan juga potensial untuk menurunkan kadar kolesterol. Cara mengolah daun suruhan adalah dengan merebusnya lalu meminum air rebusan tersebut secara teratur. Dalam kasus ini, Anda juga harus memperhatikan konsumsi makanan lain dan pemicu kolesterol Anda. Untuk tindakan lebih lanjut, mohon hubungi tim medis Anda.



13. Menurunkan Demam pada Anak

Para orang tua sejak zaman dulu sudah mengaplikasikan daun suruhan sebagai obat demam anak yang sangat manjur. Manfaat daun suruhan dan cara mengolahnya untuk demam adalah dengan cara menumbuk atau menghaluskan daun suruhan secukupnya. Lalu, Anda bisa kompres anak dengan tumbukan tersebut sambil terus mengecek suhu tubuh anak sampai turun dan membaik.

14. Mengatasi Kram Saat Menstruasi

Mengalami kram dan sakit perut saat menstruasi adalah hal yang sangat menyakitkan bagi sebagian wanita. Jika Anda mengalami hal tersebut, Anda harus minum air rebusan daun suruhan yang masih hangat. Kandungan alaminya mampu meredakan saluran yang keram dan sakit.

15. Merawat Kesehatan Kandung Kemih

Kandung Kemih adalah bagian dari sistem saluran kencing yang jarang kita perhatikan kesehatannya. Dengan daun suruhan, dapat membuat saluran kandung kemih tetap lancar dan sehat.

16. Obat Alami Impotensi

Banyak pria dewasa yang mencari alternatif untuk mengatasi impotensi. Daun suruhan memiliki zat alami untuk membuat penis bekerja lebih stabil dan gejala impotensi mendapat solusi. Cara mengolahnya daun suruhan hanya dengan merebusnya, lalu Anda bisa minum secara berkala.

17. Obat Asam Urat

Daun suruhan terkenal sebagai obat alami paling ampuh untuk menyembuhkan asam urat. Caranya adalah dengan meminum air rebusan daun suruhan satu gelas tiap hari. Anda juga bisa menambahkan madu agar manfaat daun suruhan bisa semakin maksimal.

18. Mengatasi Tekanan Darah Tinggi

Berdasarkan laporan internal dari Utrecht, daun suruhan memiliki beberapa kandungan yang bisa juga dijadikan alternatif alami untuk mengatasi tekanan darah tinggi. Namun, penelitian ini masih terus dikembangkan di berbagai penelitian.

19. Menyembuhkan Patah Tulang

Di wilayah Kamerun, daun suruhan dipercaya untuk menyembuhkan patah tulang secara alami. Percobaan ini pun dilakukan pada 2017, dimana tikus betina menjadi bahan percobaannya. Hasilnya adalah minyak esensial dari daun suruhan (*Peperomia pellucida*) meningkatkan kandungan kalsium di tulang pada dosis terendah pada tikus yang patah.

Khasiat Daun Suruhan untuk Kesehatan Kulit

Ternyata, daun suruhan juga memiliki kemampuan untuk menjaga kita dari beberapa masalah kulit dan bahkan terdapat manfaat daun suruhan untuk jerawat, loh!

1. Mengobati Luka Bakar

Dengan daun suruhan, sensasi perih dari luka bakar dapat diredam. Selain itu, zat-zat alami di daun suruhan dapat membuat luka bakar di kulit jadi adem dan cepat sembuh.

Berikut ini cara mengolah daun suruhan sebagai obat luka bakar:

Siapkan beberapa lembar daun suruhan, lalu cuci sampai bersih.

Haluskan daun suruhan Tempelkan secara merata pada kulit yang terbakar atau luka memar

Anda bisa membalutnya dengan perban agar lebih mudah

Diamkan selama beberapa saat sampai ekstrak daun suruhan menyerap

2. Mengobati Radang Kulit
Radang kulit atau ruam pada kulit dapat disebabkan oleh beberapa faktor. Namun, daun suruhan dapat menjadi alternatif penyembuhan karena daun suruhan memiliki banyak kandungan alami anti inflamasi.

Cara mengolah daun suruhan sangat mudah. Anda bisa merebus daun suruhan lalu meminum ekstraknya rebusannya satu gelas sebanyak dua kali per hari.

3. Sebagai Obat jerawat
Terdapat juga manfaat daun suruhan untuk jerawat. Karena mengandung anti bakteri, daun suruhan sangat bagus untuk mengatasi masalah kulit seperti jerawat dan bisul.

Cara mengolah daun suruhan untuk obat jerawat atau bisul:

Siapkan beberapa lembar daun suruhan, lalu cuci bersih. Anda rebus daun suruhan dalam 3 gelas air, tunggu sampai air menyusut 20-30% dan itulah ekstrak daun suruhan.



Minum rebusan daun suruhan satu gelas setiap hari.

Walaupun rasanya kurang enak, namun terdapat banyak khasiat daun suruhan bagi kesehatan. Anda juga bisa menanam daun suruhan di halaman rumah. Itulah semua informasi tentang manfaat daun suruhan dan cara mengolahnya.

Akan tetapi masih perlu dilakukan banyak penelitian untuk membuktikan secara klinis manfaat daun suruhan secara medis. Namun, yang harus Anda perhatikan adalah penggunaan obat herbal tidak sepenuhnya menjamin kesembuhan Anda. Penanganan kesehatan lebih lanjut harap hubungi Dokter.

Informasi kesehatan ini telah ditinjau oleh dr. Jati Satriyo.