

## Gendola dan Angkung Ditakuti Hipertensi

TANAMAN bersifat merambat dan mempunyai khasiat kesehatan cukup beragam jenisnya. Sebagai contoh ada jenis tanaman gendola dan angkung, keduanya sama-sama ditakuti darah tinggi atau hipertensi. Khasiat kesehatan tanaman gendola yang sering disebut juga binahong merah terutama di bagian daun-daunnya. Cara sederhana pemanfaatannya, antara lain daun segar gendola sekitar 15 gram dicuci bersih menggunakan air mengalir.

Selanjutnya direbus dengan dua gelas air bersih. Setelah air tinggal separuhnya diangkat, didinginkan dan disaring. Sebelum diminum ditambah sedikit garam. "Ramuan seperti ini antara lain dapat diminum untuk mencegah serangan hipertensi, bahkan bisa untuk melawan influenza. Ramuan bisa rutin diminum setiap hari sampai influenza bisa sembuh," jelas warga kawasan Seyegan Sleman, Catharina, baru-baru ini.

Rina yang juga mempunyai tanaman gendola di kompleks tempat tinggalnya menambahkan, dengan izin Yang Maha Kuasa, tanaman gendola juga dapat membantu mengatasi radang usus buntu. Resep sederhana yang bisa diterapkan, yaitu menggunakan seluruh tanaman gendola 70 gram. Bahan ini sudah dicuci bersih menggunakan air bersih mengalir, misalnya air keran. Selanjutnya dipotong-potong dan direbus menggunakan air secukupnya sampai bahan terendam seluruhnya. Ketika air re-

busan tinggal separuhnya segera diangkat dan bisa diminum dalam keadaan masih hangat.

Adapun cara memperbanyak tanaman gendola biasanya menggunakan biji dan menerapkan model merunduk maupun setek batang. Rambatan untuk tanaman gendola, tak jauh beda dengan jenis tanaman merambat lain seperti sirih, yakni bisa memanfaatkan pohon-pohon berkayu dan kokoh. Bisa juga dibuatkan rambatan, anjang-anjang atau para-para khusus. Pemupukan secara berkala bisa menggunakan jenis pupuk kandang, misalnya dari kotoran kambing, ayam dan sapi yang sudah terfermentasi.

Pemilik tanaman angkung asal Kota Yogyakarta, Ny Mulyono menjelaskan, khasiat atau manfaat kesehatan angkung antara lain dapat untuk membantu mencegah dan melawan penyumbatan pembuluh darah, asam

urat, hipertensi (darah tinggi), gejala stroke, radang selaput otak serta kekurangan cairan terutama bagi penderita demam berdarah. Cara pemanfaatannya yang sederhana, yaitu cukup rutin mengonsumsi biji angkung secara langsung. Sedangkan daun angkung bisa dijadikan lalapan maupun olahan sayur, baik digunakan secara tunggal atau saling dikombinasikan dengan bahan alami lain.

Sejumlah herbalis, ada yang sudah rutin meracik angkung menjadi produk herbal dan harganya dibanderol tak mahal atau terjangkau berbagai kalangan. Produk herbalnya antara lain bisa berwujud kapsul dan pil. Adapun cara penyajian angkung yang sudah menjadi produk herbal wujud pil, yaitu menyiapkan terlebih dahulu air hangat setengah gelas. Selanjutnya pembungkus pil angkung dibuka dan sebu-

tu pil angkung segera dimasukkan ke dalam air hangat tersebut. Setelah itu diaduk-aduk sampai larut serta berwarna kekuningan. Ramuan ini diminum langsung sampai habis sekaligus. Idealnya juga diminum ketika akan tidur malam, sebab ketika tubuh sedang istirahat diharapkan proses penyembuhan bisa semakin cepat. Sejumlah sumber bahkan ada yang menyebutkan, seseorang yang terserang gejala stroke bisa sembuh setelah rutin mengonsumsi pil angkung.

"Tidak kalah penting ada izin dari Yang Maha Kuasa, sehingga bisa sembuh dari suatu gangguan kesehatan. Adapun untuk menanam tanaman angkung bisa di tanah langsung ataupun menggunakan pot. Perbanyak tanaman bisa menerapkan setek batang dan menggunakan biji angkung yang sudah tua," jelas Ny Mulyono. **(Sulistiyanto)-d**



Tanaman gendola dapat dibuatkan rambatan khusus.

## Buah Mlandingan Cegah Cacingan



KR-Sutopo Sgh

Daun dan buah mlandingan tumbuh di pekarangan.

POHON mlandingan atau petai cina ada juga yang menyebut manding, lamtoro biasanya dipakai untuk tambahan menu masakan. Paling enak dibuat *bothok* atau juga bisa dipakai sebagai *lalapan*, atau ditambahkan untuk *sambel goreng, oseng-oseng*. Umumnya merupakan tanaman pagar, atau tumbuh liar di kebun, pekarangan rumah, sehingga mudah didapat atau diketemukan.

Mengenal warisan nenek moyang kita tentang kegunaan Tanaman Obat Keluarga (Toga), ternyata daun dan buah mlandingan sangat berguna juga untuk obat-obat tradisional. Dalam Serat Jampi Jawi yang berisi hampir 291 macam ramuan obat tradisional, disebutkan beberapa kegunaan daun dan buah mlandingan untuk kesehatan tubuh.

"Yen anak sira cacingan utawa adhem panas, apa maneh kena tatu enggal golekna godhong utawa woh mlandingan." Kalau anakmu sakit cacingan, panas dingin atau terluka obatiilah dengan daun atau buah mlandingan, demikian kira-kira kutipan dari Serat Jampi Jawi yang hingga kini masih relevan untuk dilakukannya.

Buah petai cina atau mlandingan tidak hanya mampu mengeluarkan racun dalam tubuh, namun juga bisa untuk membasmi cacingan. Karena memiliki sifat antibakteri dan antivirus, bisa membantu mengeluarkan cacing dari dalam tubuh. Caranya, bisa langsung dikonsumsi baik melalui makanan olahan atau sebagai lalapan.

Punya protein yang tinggi, namun rendah lemak serta kalori maka buah

mlandingan cocok juga sebagai asupan menurunkan berat badan. Hal ini karena mengonsumsi buah mlandingan yang tinggi protein membuat rasa lapar berkurang, dampaknya juga sangat mencegah keinginan untuk makan atau *ngemil terus-terusan* terutama pada malam hari.

Buah mlandingan mengandung kalsium dan fosfor yang berguna bagi tulang, sehingga mampu juga membangun atau menguatkan tulang.

Sedangkan bagi anak-anak yang mengalami panas dingin, gunakan daun mlandingan yang dipipis lembut kemudian dijadikan pilis *pupuk* di kepala akan membuat panas mereda. Sedangkan untuk daun yang muda *pupus, sinom* juga bisa dibuat pilis ditempel pada tempat luka, baik baru maupun lama. Luka akan cepat mengering, dan tidak terjadi infeksi.

Buah mlandingan, ternyata juga bisa untuk mencegah atau menurunkan gula darah, sehingga cocok untuk mengatasi diabetes.

Kegunaan yang lain, petai cina atau buah mlandingan mampu mencegah masalah kulit, peradangan atau rasa nyeri. Hal ini karena sifatnya yang antibakteri dan antijamur, serta antivirus, juga bisa melembabkan kulit nampak bersinar.

Daun mlandingan karena banyak kandungan alami, sangat baik untuk kesehatan kulit seperti kerutan, kulit kusam, kering dan gelap. Juga bisa untuk membersihkan wajah, yakni dengan dijadikan masker daun mlandingan digosokkan sebelum mandi dengan air bersih. Wajah jadi bersih, bahkan jerawat pun hilang kulit mulus nampak bersinar. **(Sutopo Sgh)-d**

## MELATIH INGATAN JUMBO BERHADIAH

1	2	3				4	5		6	7		8
				9					10			
11	12	13							14	15	16	17
				18		19			20			
21									22			
				23								
24	25	26	27						28	29	30	
31	32	33							34	35	36	37
									38		39	40
41											42	
43	44	45										
46	47	48	49						50	51	52	
				53								
54												
									55			

## PERTANYAAN MI JUMBO BERHADIAH NO 863

**MENDATAR :** 1.Tak tebal. 6.Perwira. 9.Daya muat. 11.Cantik. 14.Kuna. 18.Pataka. 21.Suka cita. 22.Sepi. 23.Memberitahukan. 24.Kerongkong. 28.Sasaran. 31.Baru. 34.Penghapus (Ing). 38.Liburan. 41.Rantau. 42.Tak tinggal menetap. 43.Pemilihan. 46.Anggota suatu negara. 50.Layak. 53.Urutan kejadian. 54.Klik. 55.Berpandangan kuna.

**MENURUN :** 2.Gagasan. 3.Tak kosong. 4.Kesakitan (Ing). 5.Waktu (Ing). 7.Sebelum. 8.Kata tunjuk. 9.Jenis angkutan umum massal. 10.Surat Keputusan (Singk). 11.Jawa Barat (Singk). 12.Area. 13.Berdiri. 15.Bagian dari kacamata. 16.Sebelum sore. 17.Terkejut. 18.Alat musik bernada rendah. 19.Permohonan pada Tuhan. 20.Seperti. 25.Dibalik : obat malaria. 26.Pengajar. 27.Muasal. 28.Makanan hasil fermentasi. 29.Bunga uang. 30.Pulau di Indonesia Timur. 31.Pasukan. 32.Rakus. 33.Program. 35.Hutan. 36.Pojok. 37.Dibalik : cahaya. 38.Tempat bunga untuk hiasan. 39.Ukuran luas. 40.Kata tunjuk. 44.Sendirian (Ing). 45.Sungai. 47.Pohon bambu. 48.Mata uang Jepang. 49.Sebelum SD. 50.Diulang : bagian dari wajah. 51.Baru. 52.Istirahat.

**KETENTUAN MENEBAK MIJ**  
1. Jawaban ditulis di kartupos, tempeli Kupon MI Jumbo 863

2. Paling lambat diterima 2 minggu setelah pemuatan.  
3. Akan dipilih 2 pemenang, masing-masing Rp 75.000,-.

**JAWABAN MI JUMBO 860**  
**MENDATAR :** 1.Spasi. 6.Adres. 9.Asimilasi. 11.Pantas. 14.Sampul. 18.Asisten. 21.Ketapel. 22.Niagara. 23.Atraksi. 24.Kasasi. 28.Kilang. 31.Balans. 34.Amanat. 38.Radiasi. 41.Belalai. 42.Lingkar. 43.Minimal. 46.Lantik. 50.Atensi. 53.Asembling. 54.Teman. 55.Logis.

**MENURUN :** 2.Pra. 3.Set. 4.Umbi. 5.Alot. 7.Dam. 8.Eru. 9.As. 10.Is. 11.Pekik. 12.Netas. 13.Ampas. 15.Asasi. 16.Puasa. 17.Liang. 18.Ala. 19.Sia. 20.Nni. 25.Area. 26.Arca. 27.Iris. 28.Kaya. 29.Liga. 30.Nira. 31.Bebal. 32.Lilin. 33.Nilai. 35.Minat. 36.Noken. 37.Tirai. 38.Rim. 39.IDI. 40.Ill. 44.Name. 45.Mula. 47.Are. 48.Tua. 49.KA. 50.AG. 51.Ego. 52.Sri.

**PEMENANG MI JUMBO 860**  
1. *Iuhan NBS SE, Mrisi RT 10 Tirtornimolo, Kasihan, Bantul 55181.*  
2. *Sri Asih, Jl Tirtodipuran 38, Yogyakarta 55143.*

**KUPON MIJ 863**

## 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 Adrisijanti. **Direktur Utama:** M Wirmon Samawi SE MIB. **Direktur Pemasaran:** Fajar Kusumawardhani SE. **Direktur Keuangan:** Imam Satriadi SH. **Direktur Umum:** Yurriya Nugroho Samawi SE MM MSc. **Direktur Produksi:** Baskoro Jati Prabowo SSos.  
**Alamat Kantor Utama dan Redaksi:** Jalan Margo Utomo 40, Gowongan, Jetis, Yogyakarta, 55232. Fax (0274) - 563125, Telp (0274) - 565685 (Hunting) **Alamat Perencanaan:** Jalan RayaYogya - Solo Km 11 Sleman Yogyakarta 55573, Telp (0274) - 496549 dan (0274) - 496449. Isi di luar tanggungjawab peretakan  
**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 Lempersari No.62, Semarang, Telp (024) 8315792. Kepala Perwakilan: Budiono Isman, Kepala Biro : Isdiyanto Isman SIP. **Banyumas :** Jalan Prof Moh Yamin No. 18, RT 7 RW 03 Karangkesem, Purwokerto Selatan, Telp (0281) 622244. Kepala Perwakilan: Ach Pujiyanto SPd. Kepala Biro : Driyanto.  
**Klaten :** Jalan Pandanaran Ruko No 2-3, Bendogantungan Klaten, Telp (0272) 322756. Kepala Perwakilan dan Kepala Biro : Sri Warsiti. **Magelang :** Jalan Achmad Yani No 133, Magelang, Telp (0293) 363552. Kepala Perwakilan: Sumiyarsih, Kepala Biro : Drs M Thoha. **Kulonprogo :** Jalan Veteran No 16, Wates, Telp (0274) 774738. Kepala Perwakilan : Suprpto, SPd Kepala Biro : Asrul Sani. **Gunungkidul :** Jalan Sri Tanjung No 4 Purwosari, Wonosari, Telp (0274) 393562. Kepala Perwakilan: Drs Guno Indarjo.