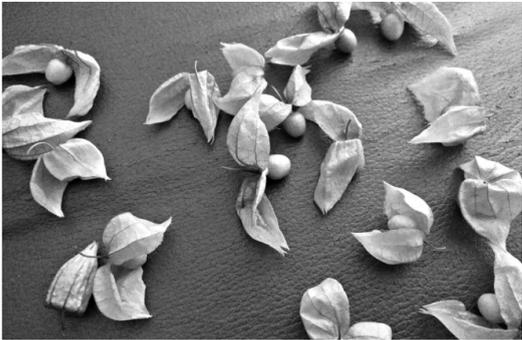


Buah Ciplukan Atasi Nyeri dan Diabetes



KR-Sutopo Sgh

Tanaman ciplukan mudah dibudidayakan.

POHON ciplukan dikenal sebagai tanaman liar, bisa hidup di pematang sawah, kebun atau semak-semak. Seiring dengan perkembangan teknologi herbal, kini tanaman ciplukan banyak dibudidayakan sebagai tanaman obat keluarga (toga). Lantas apa manfaat buah ciplukan untuk kesehatan tubuh? Dalam Serat Jampi Jawi tinggalan para leluhur yang berisi hampir 261 resep tradisional *Jamu Jawa* salah satunya menyebutkan buah ciplukan bagi kesehatan tubuh.

"Yen sira krasa nyeri jalaran radang sendi, asam urat, wasir lan nyeri otot unjukana ramuan woh ciplukan. Utawa bisa didhahar yen wohe wis mateng, rasane legi tumtum kecut, awakira mesthi bakal krasa entheng.". "Jikalau kamu merasa nyeri sendi, asam urat, wasir atau nyeri otot minumlah ramuan buah ciplukan. Bisa juga buahnya yang telah masak dimakan langsung, rasanya manis campur asam, membuat tubuh semakin ringan dan nyaman.". Itulah sekelumit manfaat buah ciplukan bagi kesehatan tubuh, meski resep tradisional namun para leluhur masih meyakini buah ciplukan bermanfaat untuk kesehatan.

Senyawa antiinflamasi dalam buah ciplukan dapat mengurangi rasa nyeri, akibat nyeri otot, asam urat, nyeri sendi dan wasir. Bahkan bagi yang menderita lupa usia (lupus), rasa nyeri sendinya akan segera hilang.

kolagen yang dapat membantu memperbaiki dan memproduksi sel, jaringan dan pembuluh darah. Kandungan yang ada dalam buah ciplukan, sangat baik untuk memelihara sistem kekebalan tubuh.

Di samping itu buah ciplukan juga berfungsi menjaga kesehatan tulang dan kulit, hal ini karena kandungan yang ada di dalamnya dapat menjaga tekanan darah sehingga tetap normal. Dengan demikian vitamin K dalam buah ciplukan, dapat menurunkan risiko penyakit jantung koroner. Buah ciplukan juga bisa untuk menjaga kesehatan wajah, yakni mencegah penuaan dini. Dengan kandungan vitamin C mampu membentuk kolagen membuat kulit wajah tetap segar, kencang dan tidak kusam.

Cara mengonsumsi buah ciplukan, bisa direbus dengan air, lalu disaring dan diminum ketika hangat-hangat kuku pagi atau sore. Bisa juga dimakan langsung ketika buah ciplukan sudah masak, warnanya kuning kehijauan rasanya manis campur asam.

Itulah beberapa khasiat buah ciplukan untuk kesehatan, para leluhur tetap berkeyakinan *tamba teka lara lunga* sebagai tradisi obat turun temurun.

Sulistya PA warga Gamplong 4, Sumberrahayu, Moyudan yang memanfaatkan tanah pekarangannya untuk bertanam tanaman buah langka seperti sawo, kepel, duwet putih. Juga jenis sayuran, ada gambas, kol serta tanaman obat keluarga yakni katu, sambiloto, cabe Jawa, suruh merah, suruh hitam yang kesemuanya bisa untuk obat herbal. Bagi yang membutuhkan, silakan datang, karena Sulistya PA ingin berbagi untuk sesama. "Di samping hobi menanam tanaman langka, saya juga ingin berbagi untuk sesama agar hidup bisa *migunani tumraping liyan* silakan cari apa saja untuk kesehatan," ujarnya, Sabtu (24/4) di rumahnya.

(Sutopo Sgh)-d

Bunga Kitolod, Alternatif Mengobati Mata

NENEK moyang, leluhur kita biasa memanfaatkan tanaman yang ada di sekitar untuk melakukan pengobatan. Kebiasaan yang kemudian jadi turun-temurun masih juga kita lakukan. Sehingga kita kemudian mengenal banyak pengobatan alam misal dengan memanfaatkan daun salam, daun sirih, daun cincau dan lain masih banyak lagi. Selain daun-daunan, juga ada bunga. Di antaranya adalah bunga kitolod. Tanaman dengan nama Latin *laurentina longiflora* ini juga dikenal dengan nama Bintang Lima atau Kembang Jangar. Orang kerap menyebut kitolod sebagai kitolot atau bunga katarak.

Kitolod adalah tanaman obat yang mempunyai tangkai bunga panjang dan mahkotanya berbentuk bintang berwarna putih bersih. Berdasarkan penelitian dari Siregar (2012) kandungan dari ekstrak daun kitolod adalah *alkaloid, flavonoid* dan *saponin*. Sedangkan kandungan dari bunga kitolod adalah *alkaloid, flavonoid, saponin* dan *tannin*.

Tentu masing-masing memiliki manfaat. Disebutkan, *alkaloid* adalah zat yang mempunyai kecenderungan menghambat laju pertumbuhan bakteri. Flavonoid berperan sebagai antioksidan dan antibakteri. Saponin adalah zat yang dapat meningkatkan permeabilitas (kemampuan untuk meloloskan sejumlah partikel) membran sehingga terjadi hemolisis (pecah) sel. Dan Tanin adalah antibakteri.

Berdasarkan penelitian tersebut, maka kandungan dari tanaman kitolod yang sering dipakai untuk tetes mata adalah sebagai antibakteri sehingga dapat membersihkan mata dari bakteri. Jadi penggunaan daun maupun bunga kitolod sebagai obat tetes mata untuk membersihkan mata sesuai dengan kandungan yang ada pada tanaman kitolod.

Bagaimana cara memanfaatkan bunga kitolod? Seyogianya dipilih beberapa bunga kitolod yang baru mekar mekah. Jadi bunga yang sangat segar, bukan yang layu. Siapkan segelas air hangat atau dingin namun merupakan air matang dan kemudian cabut perlahan pangkal bunga dan masukkan serta diamkan beberapa menit. Rendam bunga kitolod tersebut 5-15 menit. Setelah di-

perlu diupayakan ke dokter gigi.

Selain untuk meredakan nyeri gigi, daun kitolod zaman dulu biasa digunakan sebagai antibiotik alami untuk luka ringan seperti lecet atau robek. Cara penggunaannya tetap daun dicuci bersih dengan air suam-suam kuku, tumbuk halus dan balurkan pada luka dan sekitarnya. Keampuhan daun juga bisa dimanfaatkan untuk mengurangi radang tenggorokan.

Caranya? Tiga lembar daun kitolod yang sudah dicuci bersih, kemudian direbus dengan 2 air gelas. Setelah air kira-kira tinggal segelas, matikan api dan dinginkan. Setelah suam-suam kuku, minum air tersebut suam kitolod tersebut dua kali sehari. Nenek moyang kita memanfaatkan tanaman yang ada di sekitar kita. Tentu tanpa penelitian ilmiah dan biasanya hanya berdasar kebiasaan dan factor kebetulan. Namanya juga obat alternatif, hanya merupakan alternatif. Yang utama bila sakit tetap harus konsultasi kepada dokter. Bagaimanapun juga, perlu ada penelitian memastikan keamanan dan manfaat kitolod yang bisa diterima masyarakat. Artinya tersampaikan ke masyarakat dengan bahasa sederhana dan dipahaminya. Bukan malah menakut-akuti masyarakat yang selama ini melestarikan ajaran leluhur. (Agus Sutomo, dari berbagai sumber)-d



KR-Istimewa

Bunga kitolod, bermanfaat bagi kesehatan.

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		



Kedaulatan Rakyat

PERTANYAAN MI JUMBO BERHADIAH NO 888

MENDATAR: 1.Hutan. 6.Penyangga kepala. 9.Lomba. 11.Sehat kembali. 14.Jargon. 18>Nama bunga. 21.Beranda. 22.Teman baik. 23.Suntikan. 24.Alat memotret. 28.Prosedur. 31.Wajib militer. 34.Dalih. 38.Badan. 41.Yakin. 42.Zat ada dalam tembakau. 43.Pemilihan. 46.Menilai. 50.Tempat menyimpan pakaian. 53.Surat berharga. 54.Bicara pelan. 55.Obor.

MENURUN: 2.Gagasan. 3.Masalah. 4.Lirikan (Ing). 5.Untuk menyembuhkan. 7.Diri sendiri. 8.Zaman. 9.Gelar sarjana hukum. 10.Poros. 11.Suku di Lombok. 12.Sebelum pagi. 13.Elemen. 15.Mundul ke dunia. 16>Nama ikan. 17.Bloknot. 18.Tiga. 19.Ukuran luas. 20.Tak kosong. 25.Pakar. 26.Dibalik : Paham. 27.Makna. 28.Alat menulis. 29.Hewan padang pasir. 30.Gunung di Sicilia. 31.Tak longgar. 32.Jenis kain tradisional. 33.Jarak dalam pengetikan. 35.Setempat. 36.Hewan. 37.Tunggu. 38.Pakaian resmi. 39.Masyarakat Ekonomi Eropa (singk). 40.Organisasi notaris kita (singk). 44.Samudera. 45.Hubung. 47.Lapisan kulit. 48.Dewi padi. 49.Rumah sakit (singk). 50.Negara adikuasa. 51.Bersedia melakan. 52.Sebelum UU.

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

Jawaban MI Jumbo 885

MENDATAR: 1.Lipat. 6.Lekas. 9.Egalisasi. 11.Kultus. 14.Ngarai. 18.Embargo. 21.Pelosok. 22.Lencana. 23.Seleksi. 24.Residu. 28.Sangga. 31.Pusaka. 34.Mantap. 38.Upaboga. 41.Rahasia. 42.Reduksi. 43.Pakansi. 46.Kompak. 50.Istana. 53.Eklusif. 54.Istal. 55.Pilot.

MENURUN: 2.Itu. 3.Ant. 4.Klub. 5.Tsar. 7.Era. 8.Ala. 9.Es. 10.In. 11.Koper. 12.Lolos. 13.Unsud. 15.Ganda. 16.Riang. 17.Irama. 18.Eks. 19.Are. 20.Oil. 25.Empu. 26.Imla. 27.Urea. 28.Suam. 29.Nian. 30.Gaya. 31.Perak. 32.Saham. 33.Kasya. 35.Andes. 36.Takwa. 37.Prima. 38.Uap. 39.Bea. 40.Ari. 44.Kuku. 45.Nauo. 47.Ons. 48.Pra. 49.Ke. 50.If. 51.Tri. 52.Neo.

Pemenang MI Jumbo 885

1.Ary Anjarwat, SPd, Perum Purihandayani M-4, Ledoksari, kepek, Wonosari Gununkidul 55813.
2.Mursidi, Perum Samara Paris A-2, Timbulharjo, Sewon, Bantul 55186.

KETENTUAN MENEBAK MIJ

1. Jawaban ditulis di kartupos, tempeli Kupon MI Jumbo 888

KUPON MIJ 888

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 Wirmon Samawi SE MIB. Direktur Pemasaran: Fajar Kusumawardhani SE. Direktur Keuangan: Imam Satriadi SH. Direktur Umum: Yurinya 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. **Manajer Produksi Redaksi:** Ngabdul Wakid. **Redaktur:** Drs Widyo Suprayogi, Dra Hj Fadmi Sustiwi, Dra Prabandari, Isnawan, 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:** Efly Widjono Putro, Surya Adi Lesmana. **Grafis:** Joko Santoso SSn, Bagus Wijanarko. **Sekretaris Redaksi:** Dra Hj Supriyatin.

Pemimpin Perusahan: Fajar Kusumawardhani SE. **Kepala TU Langgan:** 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, iklandryk@yahoo.com, iklandryk13@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 Raya Yogyakarta - 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 Lampersari No.62, Semarang, Telp (024) 8315792. Kepala Perwakilan: Budiono Isman, Kepala Biro: Isdiyanto Isman SIP. **Banyumas:** Jalan Per Moh Yamin No. 18, RT 7 RW 03 Karangklesem, 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.