

Minum Jamu Ada Aturannya

JAMU yang beredar di masyarakat sangat beragam, mulai jamu segar atau jamu gendhong (saat ini sudah jarang, ganti sepeda atau sepeda motor), jamu racikan dalam bungkus tertentu, jamu serbuk bahkan jamu dalam sediaan ekstrak.

Penggiat jamu sekaligus dosen di Fakultas Farmasi UGM Dr Djoko Santosa MSI mengatakan, jamu segar atau jamu gendhong umumnya hanya bertahan selama 24 jam pada suhu ruang, jika disimpan dalam lemari pendingin bertahan 48 jam. “Jamu segar biasanya hanya terdiri beberapa jenis, seperti beras kencur, kunyit asam, temulawak, daun sirih, dan sambiloto,” terangnya, Jumat (1/5).

Menurutnya, konsumsi jamu segar atau jamu gendhong sebaiknya 2-3 kali dalam sepekan, dan dalam konsumsi jamu segar tidak boleh dicampur dengan jamu serbuk yang kadang ditawarkan oleh penjual jamu. “Bagi yang ingin menjaga berat badan supaya tidak berlebih maka tidak sebaiknya mengonsumsi jamu temulawak, sebab temulawak memiliki aktivitas untuk menambah nafsu makan,” ujarnya.

Konsumsi rebusan jamu

daun sirih juga tidak boleh berlebihan, sebab jika terlalu berlebihan, rebusan daun sirih akan menyebabkan mulut rahim menjadi kering, kemudian menimbulkan iritasi mulut rahim. Oleh karena itu penggunaan rebusan air daun sirih hijau, digunakan saat terjadinya keputihan yang meningkat, setelah keputihan berkurang, maka tidak perlu lagi mengonsumsi rebusan air daun sirih hijau.

Terkait dengan pemasaran jamu segar, bagi penjual sebaiknya tidak menggunakan botol plastik air minum dalam kemasan, tetapi sebaiknya digunakan botol kaca. Sebab senyawa di dalam jamu segar, dapat bereaksi dengan plastik. Oleh karena itu konsumen juga harus jeli dalam melihat fenomena seperti ini. “Ada jenis botol plastik yang dapat digunakan untuk wadah jamu segar, yaitu kode LDPE (Low Density Polyethylene) yang ada di bagian bawah botol,” tutur Djoko.

Adapun jamu racikan, biasanya berupa simplisia dari berbagai jenis tumbuhan yang dikemas dalam wadah tertentu, plastik atau kertas. Sebelum membeli jamu racikan seperti ini, maka wajib memeriksa terlebih dahulu. Apakah

plastik pengemas utuh atau rusak ? Apakah ada bahan simplisia yang berjamur ? Jika terjadi kerusakan pengemas atau terdapat jamur maka tidak usah dibeli. Selain itu harus diperiksa apakah simplisia bahan baku jamu racikan sesuai dengan daftar yang ada dalam kemasan?

Kemudian alat yang digunakan untuk merebus jamu tidak boleh dari bahan aluminium, sebab bahan aluminium mudah beraksi dengan bahan jamu sehingga dikhawatirkan terjadi kontaminasi logam berat di dalam rebusan jamu. Sebelum jamu racikan direbus, tetap ada baiknya dicuci kembali dan diperiksa apakah masih terdapat kontaminasi jamur.

Jika tidak terdapat kontaminasi jamur, maka cara merebus jamu adalah dengan mendidihkan air lebih dahulu dalam panci tebal atau kendil. Setelah air mendidih racikan jamu kemudian dimasukkan dalam panci atau kendil kemudian ditutup serta ditunggu selama 20 menit. Setelah 20 menit kemudian buka tutup panci atau kendil dan biarkan dingin, selanjutnya disaring dan dimasukkan botol gelas untuk disimpan di lemari pendingin atau seba-

gian dikonsumsi.

Rebusan Dua Kali

Merebus jamu racikan hanya diperkenankan sebanyak dua kali rebusan, tidak boleh direbus berulang-ulang. Konsumsi jamu racikan juga sama sebaiknya 2-3 kali seminggu. Konsumsi jamu racikan boleh ditambah madu. Biasanya ada pertanyaan, bolehkah ditambah telur ayam kampung ? Konsumsi bahan organik sebaiknya dalam keadaan bahan tersebut sudah dimasak atau direbus. Dengan demikian, konsumsi telur ayam kampung juga berupa telur ayam kampung yang sudah direbus. Hal ini mengingat pernah terjadi wabah virus flu burung yang disinyalir salah satunya berasal dari unggas, dan telur ayam kampung merupakan produk dari ternak unggas.

Jamu serbuk dan jamu sediaan dalam bentuk ekstrak, sebelum dibeli maka yang harus diperiksa adalah adakah nomor POM TR. Nomor register dapat kita telusur melalui situs Cek Produk BPOM, yaitu <https://cekbpom.pom.go.id>. Pastikan bahwa produk sudah registrasi oleh BPOM. Jamu atau herbal yang sudah terdaftar di BPOM berarti sudah diperiksa oleh BPOM dan diijinkan untuk diedarkan di Indonesia. Setelah kita dicek nomor register kemudian diperiksa komposisi di dalamnya agar sesuai dengan tujuan dalam pemeliharaan kesehatan.

Konsumsi jamu serbuk atau bentuk ekstrak juga tidak diperkenankan setiap hari, cukup 2-3 kali dalam seminggu.

“Khusus bagi wanita sedang hamil maka disarankan tidak minum jamu, baik dalam bentuk segar, serbuk atau ekstrak,” pungkasnya.

(Dev)-o

MENGANDUNG BANYAK ANTIOKSIDAN Ekspektoran Alami dari Daun Kemangi

SELAIN nikmat disajikan sebagai lalapan, kemangi ternyata memiliki manfaat dan khasiat lain yang luar biasa. Kandungan nutrisi kemangi terbilang cukup lengkap. Daun kemangi diketahui kaya dengan kalori, protein dan karbohidrat. Daun Kemangi juga kaya dengan mineral penting seperti kalsium, zat besi, fosfor, vitamin A, B, dan vitamin C, disamping kaya serat, daun kemangi memiliki kandungan lemak rendah. Yang menarik, daun kemangi kaya kandungan zat antioksidan dan anti bakteri yang sangat berguna untuk menjaga kesehatan maupun menangkal sejumlah penyakit.

Konsumsi daun kemangi sangat membantu dalam mencegah degradasi kognitif atau menurunnya kemampuan otak. Daun kemangi mengandung mineral seperti mangan, yang dapat meningkatkan aktivitas pemancar elektronik di otak. Aktivitas ini dikaitkan dengan refleks mental. Daun kemangi juga mengandung tembaga, yang dapat membantu merangsang pikiran serta meningkatkan fungsinya.

Cheppy Syukur, peneliti tanaman obat di Balai Penelitian Tanaman Rempah dan Obat (Balitro), menjelaskan bahwa, daun kemangi mengandung banyak antioksidan. “Antioksidan dalam herbal akan membantu mengurangi efek dari sel radikal bebas dan mencegah tubuh dan pikiran dari stres oksidatif yang bertahan lama.” Ujarnya dalam keterangan tertulis yang diterima KR Kamis (30/4).

Kesehatan Jantung

Cheppy menambahkan, daun kemangi dapat berkhasiat dalam memelihara kesehatan jantung. “Daun kemangi kaya akan betakaroten dan magnesium, mineral penting yang berfungsi menjaga dan memelihara kesehatan jantung,” lanjutnya. Selain itu, air rebusan daun kemangi dapat berfungsi sebagai ekspektoran yang

membantu mengencerkan lendir.

“Kemangi juga dapat mengencerkan dahak sehingga dapat dengan mudah dikeluarkan dari paru-paru, atau sebagai ekspektoran dalam mengencerkan lendir penderita bronkitis dan asma, juga berkhasiat dalam meredakan dan mengatasi sakit batuk dan flu,” tambahnya.

Seperti namanya, daun kemangi yang memiliki aroma harum khas ini juga dapat dipakai untuk mengharumkan nafas, juga ampuh untuk meredakan peradangan dan sakit pada tenggorokan. Minyak atsirinya pun juga bermanfaat sebagai antimikroba terhadap berbagai bakteri, ragi, dan jamur. “Sehingga dapat melakukan perlindungan terhadap jamur candida dan berbagai bentuk iritasi kulit,” urai Cheppy.

Selain dalam bentuk segar, daun kemangi dapat dikonsumsi sebagai minuman herbal. Cukup sediakan 7-9 helai daun kemangi, dan dapat ditambah bahan lain seperti 3 lembar daun sirih merah, serta jahe dan madu untuk penambah rasa. Semua bahan tersebut direbus dengan tiga gelas air. “Setelah matang kemudian disaring lalu minum airnya selagi hangat secara teratur dan rasakan manfaat daun kemangi dalam meredakan sakit batuk dan flu,” tutup Cheppy.

(Ati)-o



KR-Franz Budi Sukamanto

Daun kemangi yang kaya khasiat



KR-Franz Budi Sukamanto

Jamu tradisional perasan masih diminati masyarakat.

DI TENGAH PANDEMI COVID-19

MTsN 5 Bantul Salurkan ZIS untuk Mustahiq

BANTUL (KR) - Pandemi Covid-19 tidak menghalangi MTs Negeri 5 Bantul untuk berbagi. Zakat Infaq dan Sodaqoh (ZIS) guru dan pegawai MTsN 5 Bantul yang dikumpulkan selama 1 tahun ditambah beberapa sodaqoh dari siswa yang mampu dan GTT/PTT madrasah senilai Rp 13.500.000 disalurkan kepada 135 siswa dan GTT/PTT Madrasah Ibtidaiyah (MI) yang masuk kategori mustahiq. Masing-masing mustahiq mendapat Rp 100.000.

Dana ZIS tersebut ditasyarufkan pada 27 April kemarin dengan cara diantar ke MI yang dituju. Yaitu MI

Al Anwar Nangsri Pundong untuk 16 siswa dan 6 GTT/PTT, MI Miftakhlul Ulum Sarang Bambanglipuro untuk 13 siswa (3 sebagai hadiah prestasi) dan 7 GTT/PTT, MI Maulana Maghribi Watu Pundong untuk 37 siswa (10 sebagai hadiah prestasi) dan 12 GTT/PTT, dan MI Ma'arif Patalan Jetis untuk 35 siswa (7 sebagai hadiah prestasi) dan 9 GTT/PTT.

Kepala MTsN 5 Bantul Drs Tavif Raharja didampingi Wakaur Humas Yuli Marhaeni SPD merasa bahagia dan lega dapat menyalurkan dana ZIS di tengah pandemi Covid-19.

Menurut Tavif, penyerahan ZIS dilaksanakan sebagai rangkaian kegiatan Hari Amal Bakti (HAB) MTsN 5 Bantul ke-42 yang jatuh pada 16 Maret 2020 dan dikemas secara sangat sederhana. “Kami berharap dana ZIS tersebut dapat membantu para penerima untuk menghadapi kesulitan hidup di tengah pandemi Covid-19,” katanya Jumat (1/5).

Tavif menuturkan, kegiatan Hari Amal Bakti yang diadakan rutin setiap tahun biasanya diisi dengan acara wisata tahfidz, penyerahan ZIS dan hadiah prestasi. (Dev)-d

UII Lengkapi Pasar Rejodani dengan Wastafel Portabel

SLEMAN (KR) - Belum semua tempat umum yang ada sekarang ini dilengkapi dengan wastafel portable. Padahal tempat umum seperti pasar saat ini masih tetap ramai dan dikunjungi banyak orang di masa wabah Covid-19, terutama para pedagang. Mengingat pedagang di pasar mengandalkan penghasilan dari kerja harian salah satunya. iKetika kita tidak bisa memaksa mereka menghentikan aktivitas, maka tugas kita membantu mengamankan aktivitas mereka dari sisi kesehatan. Dan tempat cuci tangan portable ini, adalah salah satu ikhtiar tersebut,” ungkap Rektor UII Prof Fathul Wahid PhD, Jumat (1/5) petang dalam penyerahan portable wastafel UII Peduli di Pasar Rejodani dan Pasar Dogelan. Sedang pendistribusian

wastafel portabel disampaikan Ketua Satgas Covid-19 UII Dr Abdul Jamil SH MH dan diterima perwakilan pengurus masing-masing pasar.

Pembuatan *portable wastafel* senilai Rp 4,5 juta ini melibatkan laboran dari Program Studi Teknik Mesin, Fakultas Teknologi Industri UII. Wastafel ini dibuat dengan tandon yang cukup besar, solusi ini bisa dipakai oleh banyak orang. “Yang berbeda, untuk mengambil sabun cair dan air, tidak melibatkan sentuhan tangan, tetapi menggunakan pedal. Ini akan mengurangi potensi penularan virus,” papar Fathul. Menurutnya, dalam masa pandemi global Covid-19 ini ketersediaan tempat cuci tangan portable di tempat umum sekarang ini, perlu diperbanyak. (Fsy)-d

Telepon Penting (0274)

Rumah Sakit: Dr Sardjito 587333 & 631190 (Hunting). Bethesda 562246, 586688. Panti Rapih 514845. PKU Muhammadiyah 512653. RSUD Kota 371195. Mata Dr Yap 562054. Klinik Ludira Husada Tama 620091, 620373. Khusus Bedah Patmasuri 372021 & 372022. Khusus Bedah Sudirman 589090. DKT 566596. Syaraf Puri Nirmala 515255. RSI Hidayatullah 389194. RSIY PDHI 6991084. RSUD Bantul 367381 dan 367386. At-Turots Al-Islamy 7431668, 7114823. UST Medical Center (UMC) 7492025, 7165917, 7459681. Puri Husada 867270. Kharisma Paramedika 774633. Happy Land Medical Centre: 550058, 550060. Khusus Bedah Ringroad Selatan 7485737. Jogja International Hospital (JIH) 4463535. PKU Muhammadiyah Bantul 367437, 368238, 368587. Sakina Idaman 582039. Permata Husada 441212, 441313. **Damkar Kota Yogya** : 587101

RSUD Sleman 865934 (IGD) dan 868437 (Operator), Rachma Husada Bantul 7459464, 6460091. Asri Medical Center (AMC) 618400. Queen Latifa 581402, 620555. Nur Hidayah 085100472941. RSU Panti Baktiningsih Klepu 6497209. RS UGM 4530303. RSGM Prof Soedomo FKG UGM 555312.

Polisi: Poltabes/Pamapta 512511. Unit Lakalantas 513237. Jasa Raharja: 562531. SAR DIY: 563231, 562811, Psw 319. Call Center Kota Yogyakarta: 290274, SMS/HP: 2740/ 08122780001. Mitra Medika Tourist Medical Service: 444 444, 377019. Ambulance Gawat Darurat di Kota Yogyakarta 118 atau 420118. Search Rescue Daerah Istimewa Yogyakarta (SAR DIY). Alamat: Kompleks Kepatihan, Danurejan, Yogyakarta, Telp: 8543339, Call Freq: 148.160 Mhz. **Denpom IV/2 Yogyakarta:** 566103, Fax: 623733, e-mail: puskodal_denpom42@yahoo.co.id. □



PENANGGALAN

Diasuh Oleh: Mbah Kalam

Masyarakat yang ingin konsultasi bisa langsung berhubungan dengan pengasuh Penanggalan di Redaksi KR pada jam kerja.

Ny Surip Yadi Utomo, Nogosaren, Nogotirto Gamping, Sleman.

Meninggal dunia 26 Maret 2020, pukul: 16.00 WIB. Pasarannya Kamis Legi (1 Ruwah 1953 Wawu). 40 Harinya Senin Kliwon 4 Mei 2020 M (11 Pasa 1953 Wawu). 100 Harinya Jumat Kliwon 3 Juli 2020M (12 Dulkaidah 1953 Wawu). 1 Tahunnya Ahad Wage 14 Maret 2021 M (30 Rejeb 1954 Jimakir). 2 Tahunnya Sabtu Kliwon 5 Maret 2022 M (1 Ruwah 1955 Alip). 1000 Harinya Selasa Kliwon 20 Desember 2022 (26 Jumadilawal 1956 Ehe).

(R)-o

ACARA TV HARI INI

Minggu, 3 Mei 2020

06:00 Indonesia Pagi
07:00 Semangat Pagi
08:00 Kuis
09:00 Halo Dokter
09:30 Wakil Rakyat Bermalam
10:00 Bukan Talkshow Biasa
10:00 Negeri Indonesia
11:30 Kuliner Indonesia
12:00 Indonesia Siang
13:00 Program Kerjasama KPLN
14:30 Indonesia Membangun
15:00 Indonesia Hijau
17:30 English News Service
18:00 Kuis
19:00 Indonesia Malam
20:00 Obrolan Budaya

01:30 Liputan 6 Malam
02:00 Buser
03:00 Cinta Semanis Gula Jawa
04:00 Kata Ustadz Solmed
04:30 Liputan 6 Pagi
06:00 Halo Selebriti
08:30 Bakmi Cinta Anak Jalanan
10:00 Cinta Monyet Never Forget
12:00 Liputan 6 Pagi
12:30 Andai Ku Tahu
13:30 Pesantren Rock N Roll Reborn
15:30 Restu Hingga Akhir
16:45 Anak Langit
18:15 Cinta Buta
20:00 Cinta Suci
21:30 Orang Kelga

04:45 Ngaji Pagi
05:58 Lagu Indonesia Raya
06:00 Sepurat News Pagi
06:45 Go Spot
07:15 Adu Dasyat
08:45 Silet
10:30 Sergap
11:15 Sepurat Inews Siang
12:15 Halidiz Indonesia
14:30 Cinta Sebenang Embun
16:15 Cahaya Terindah,
17:30 Kultum
17:40 Doa Harian
18:00 Tukang Ojek Pengkolan

19:45 Cinta Yang Hilang
21:30 Dunia Terbalk
23:30 Dagelan Ok

06:00-06:30 Doc McShuffin
06:30-07:00 Shofa The First
07:00-07:30 Upin Ipin
07:30-08:30 Pada Zaman Dahulu
08:30-10:00 Film TV
10:30-11:00 Seleb On Seleb
11:00-11:30 Tuntas
11:30-12:00 Lintas Siang
12:00-13:00 Upin Ipin
13:00-14:30 Film Boboboy
15:00-15:30 Tuntas
16:30-17:30 Upin Ipin
17:30-18:00 Rangkaian Berbuka
19:00-20:30 Malu Malu Kucing
20:30-23:00 KDI
23:30-01:00 Cinta Pilihan
00:30-01:00 Lintas Malam

06:00-08:00 Bincang Pagi
08:00-09:00 Metro Kini
09:00-10:30 Show
10:30-11:30 On the Spot
11:30-12:00 Metro Siang
13:00-15:00 Wide Shot
16:00-17:00 Wide Shot
17:40-17:50 Cahaya Hati
17:50-18:00 Demi Masa
18:00-19:00 Prime Time News
19:00-20:00 Trending Topic
20:00-21:00 Forum Indonesia
21:30-22:30 Top News
22:30-23:30 Metro Sports
23:30-00:00 Metro Malam
00:30-01:00 Metro Xin Wen
01:00-02:30 Syiar

04:00-05:00 Buletin Indonesia Pagi
05:00-06:30 Islam Itu Indah
06:30-07:30 Insert Pagi
07:30-09:00 Sinema Spesial Keluarga
09:00-10:00 Curahan Hati Perempuan
10:00-11:00 Basa Basi
11:00-11:30 Insert Update
12:00-13:45 Bioskop Indonesia
14:45-15:00 Insert

15:00-15:30 Bisa Gini Bisa Gitu
17:00-18:00 Aditi Sopo Jarwo

03:00 : Kabar Hari Ini
04:00 : Assalamualaikum Nusantara
04:30 : Kabar Pagi
06:30 : Apa Kabar Indonesia Pagi
08:00 : Kabar Arena Pagi
09:30 : Coffee Break
09:30 : Kabar Pasar
10:00 : Indonesia Plus
10:30 : Ragam Perkara
11:00 : Kabar Siang
13:00 : Ayo Hidup Sehat
14:00 : Kabar Pasar Sore
14:30 : Kabar Pilihan
15:30 : Sorotan
16:30 : Kabar Petang
18:30 : Apa Kabar Indonesia Malam
20:00 : Indonesia Business Forum
21:00 : Kabar Utama
22:00 : Telusur
22:30 : Kabar Hari Ini
23:30 : Kabar Arena
01:30 : One Pride Tonight

05:00 : Marsha and The Bear
05:30 : Shiva
07:30 : Krishna
08:30 : Eka Raja Ekti Rani
09:30 : Chota Bheem
10:30 : Oh Mama Oh Papa
11:15 : Roy Kiyoshi, Anak Indigo
14:15 : Talak
15:15 : Oh Mama Oh Papa
16:30 : Pesbukers
17:30 : Shani
18:45 : Jodoh Wasiat Bapak
20:15 : Jalan Hidup
22:00 : Karma
01:45 : Jejak Kriminal
02:00 : Pesbukers

02:00 : Sahur Segerr
04:30 : Islampedia
05:00 : Kisah Para Nabi (God's Prophets)
05:30 : Poros Surga Ramadan
06:00 : Redaksi Pagi Akhir Pekan

07:00 : Selebrita Pagi On The Weekend
08:00 : Movievaganza – KETIKA TUHAN JATUH CINTA
09:30 : Spotlite
10:30 : Selebrita Siang On The Weekend
11:30 : Cinta Alita
12:30 : Wisata Masjid
13:00 : Treasding
13:30 : Konco Ngakak
14:00 : Ojol Story
14:30 : Jejak Si Gundul
15:00 : Redaksi Sore
16:00 : Seleb Expose
16:30 : Diary Sarwendah
17:00 : Keluarga Santuy
18:00 : Islampedia
19:00 : On The Spot
20:00 : Opera Van Java
22:00 : Fact or Fake
22:30 : Rekonstruksi
23:00 : MotoGP Virtual Race
01:00 : Upsalah
01:30 : Bocah Ngapa(k) Ya

06:00 Mamah & AA Beraksi
07:30 Keluarga Somat
08:30 Sinema Pagi
10:00 Kiss Pagi
11:00 Patroli
11:30 Sinema Siang
13:30 Hot Kiss
14:00 Fokus
17:30 Nasihat Mamah Dedeh
20:30 Dangdut
00:00 Just For Laugh Gags

05:30 : Rabbids Inovasi
06:00 : Spongebob Squarepants
08:00 : Big Movies
10:00 : Obsesi
11:00 : Fokus Selebriti
11:30 : Buletin Indonesia Siang
12:00 : Hot Spot
14:30 : Ada Ada Aja
18:30 : Family 100
19:30 : Bedah Rumah
01:30 : Buletin Indonesia Malam

Acara TV dapat berubah

JADWAL KEBERANGKATAN KERETA API

PER 1 DESEMBER 2019

JARAK JAUH DARI STASIUN TUGU YOGYAKARTA

Tujuan Jakarta

	Brkt	Tiba
Mutiara Selatan	00.37	13.15
Anjasmoro	01.50	10.47
Fajar Utama Yk	07.00	15.12
Taksaka	09.00	16.42
Argolawu	09.26	16.57
Mataram	09.45	17.58
Bogowonto	09.54	18.24
Argo Willis	11.35	23.14
Gajahwong	18.17	02.29
Senja Utama Solo	18.53	02.49
Senja Utama Yk	19.05	03.01
Jayakarta	19.47	03.58
Gajayana	20.22	04.04
Argo Dwipangga	20.42	04.20
Taksaka	21.00	09.20
Turangga	21.18	09.20
Bima	22.00	05.43
Malabar	23.25	11.54

Tujuan Malang

	Brkt	Tiba
Bima	01.09	08.25
Gajayana	02.07	09.12
Malabar	04.11	11.30
Mutiara Selatan	05.48	13.34
Malioboro Ekspres	07.40	15.41
Malioboro Ekspres	20.35	03.38

Tujuan Surabaya

	Brkt	Tiba
Turangga	02.22	07.07
Sancaka Pagi	06.30	11.27
Argo Willis	16.30	20.54
Sancaka Sore	17.05	21.47
Sancaka Utara	18.20	00.35
Jayakarta	20.58	02.23

Tujuan Bandung

	Brkt	Tiba
Mutiara Selatan	00.37	09.36
Lodaya Pagi	08.18	16.14
Argo Willis	11.35	19.32
Lodaya Malam	19.58	04.00
Turangga	21.18	05.20
Malabar	23.25	08.16

JARAK LOKAL DARI STASIUN TUGU YOGYAKARTA

Tujuan Solo Balapan

	Brkt	Tiba
Prameks	05.15	06.25
Prameks	06.37	07.51
Prameks	08.20	09.32
Prameks	09.08	10.20
Prameks	10.45	11.57
Prameks	12.05	13.20
Prameks	13.55	15.18
Prameks	15.55	17.07
Prameks	17.12	18.42
Prameks	20.26	21.20

Tujuan Kutoarjo

	Brkt	Tiba
Prameks	04.05	06.17
Prameks	06.18	07.27
Prameks	13.38	14.52
Prameks	17.33	18.45

KA BANDARA YIA

Dari Stasiun Wojo ke Yogyakarta

	Brkt	Tiba
	04.45	05.26
	06.30	07.12
	07.07	07.47
	08.50	09.33
	11.10	11.50
	11.33	12.16
	13.20	14.02
	15.15	15.59
	18.05	18.45
	18.41	19.25
	20.16	20.56
	21.30	22.13

Dari Stasiun Yogyakarta ke Wojo

	Brkt	Tiba
	03.35	04.15
	05.10	05.51
	05.55	06.38
	07.30	08.10
	08.35	09.18
	10.10	10.50
	12.20	13.00
	12.50	13.30
	15.05	15.49
	16.40	17.20
	19.15	19.57
	20.10	21.07

Sumber PT KAI Daop 6 Yogya.

(KR-DHI/JOS)