

Temulawak Meningkatkan Energi Tubuh



KR- Sutopo Sgh

Temulawak yang telah siap dikonsumsi.

TANAMAN ini semula hanya tumbuh di kebun, pekarangan kosong secara hidup liar, bahkan bisa dijumpai di pinggir jalan. Namun seiring dengan kebutuhan akan tanaman obat keluarga (toga) kini banyak petani, atau kelompok wanita tani (KWT), Dasa Wisma, PKK atau pun secara mandiri, memanfaatkan lahan pekarangan untuk menanam jenis empon-empon, di antaranya adalah temulawak.

Dalam Serat Jampi Jawi tinggalan leluhur yang memuat hampir 261 resep Jampi Jawi, salah satunya disebut temulawak yang bermanfaat untuk kesehatan tubuh. *"Yen panjenengan ajeg ngunjuk ramuan temulawak, awak bakal seger lan bisa ningkatake energi. Kejaba kuwi bisa nyegah masuk angin lan weteng kembang, nambah nafsu mangan"*. Kalau kami secara rutin minum ramuan temulawak, tubuh bakal segar dan fit meningkatkan energi tubuh. Kecuali itu juga mencegah masuk angin, perut kembung serta meningkatkan nafsu makan.

Demikian secuil keterangan tentang manfaat dan penggunaan temulawak untuk kesehatan tubuh, menurut resep tradisional Jampi Jawi tinggalan leluhur yakni kini

masih relevan untuk dilestarikan. Temulawak dengan serat yang tinggi akan mampu menjaga kesehatan tubuh, terutama sistem pencernaan. Bahkan ketika sedang mengalami diare, sembelit atau sulit buang air besar, dengan mengonsumsi temulawak semuanya akan bisa diatasi.

Temulawak dengan sifat antiinflamasi, akan dapat membantu dalam mengatasi peradangan yang dapat datang sewaktu-waktu. Juga menyembuhkan luka akibat goresan benda tajam, atau terjatuh dari kendaraan bermotor. Temulawak juga bisa mengurangi peradangan yang menyebabkan luka makin parah dan sulit sembuh, dengan mengonsumsi secara rutin.

Karena memiliki sifat antioksidan, temulawak dapat mencegah munculnya kanker. Hal ini karena dapat menangkal radikal bebas, yang menimbulkan tumbuhnya sel kanker dalam tubuh. Mengonsumsi temulawak dapat membantu menurunkan kadar kolesterol dalam tubuh, hal ini karena kandungan curcuma tinggi mampu menurunkan kolesterol jahat dengan efektif.

Dengan rajin atau rutin mengonsumsi temulawak, baik sari maupun ekstraknya

dapat menambah nafsu makan, khususnya untuk anak-anak. Hal ini karena kandungan minyak atsiri dapat menambah nafsu makan yang terkadang hilang, hingga kekurangan nutrisi. Selain itu mengonsumsi temulawak akan mampu mengurangi tumbuhnya jamur pada kulit, akibat infeksi bakteri. Juga mampu mencegah munculnya jerawat, karena temulawak bersifat astringent yakni mengurangi minyak yang diproduksi wajah melalui kelenjar.

Disamping itu, temulawak juga mengandung antiseptik yang mampu membikin kulit nampak bersih dan terhindar dari bakteri dan terhindar dari munculnya jerawat. Dengan demikian, tidak hanya memicu tumbuhnya jerawat tetapi juga mencegah timbulnya atau munculnya jerawat kembali. Itulah sebagian manfaat temulawak untuk kesehatan tubuh, para leluhur tetap percaya *tamba teka lara lunga* dengan melestarikan resep *Jampi Jawi* tersebut.

Adalah Akhmad Badawi (68) warga Gamplong 3, Sumberrahayu, Moyudan, Sleman kini memanfaatkan tanah pekarangannya untuk bertanam empon-empon. Ada jahe, kunyit, kunir putih dan temulawak. Akhmad Badawi telah meramu *empon-empon* tersebut dalam bentuk ramuan serbuk kristal yakni minuman segar yang menyehatkan, caranya cukup disedu dengan air panas dan diminum ketika hangat-hangat tahi ayam. Bisa diminum sehari dua kali, pagi atau sore sambil makan cemilan. "Rasanya segar dan menyehatkan tubuh, badan bakal fit kembali tanpa *aras-arasen* untuk beraktivitas sehari-hari," ujarnya di rumahnya Sabtu (29/5). **(Sutopo Sgh)-f**

Buah Belimbing Hindarkan Risiko Kanker

ANEKA jenis tanaman buah bisa tumbuh subur di negara kita. Tak sedikit yang merasa bangga dan semakin bersyukur kepada-Nya, jika buah yang dikonsumsi berasal dari tanaman atau pohon yang kita tanam serta rawat sendiri. Apalagi ketika membaca berbagai sumber, buah yang aman untuk rutin dikonsumsi punya banyak kandungan gizinya, bahkan memiliki manfaat atau khasiat kesehatan. Cara menanam tanaman buah dapat di tanah langsung, idealnya tanah subur atau banyak kandungan unsur hara.

Selain itu sebagian jenis tanaman buah juga cocok ditanam menggunakan pot, sehingga sering disebut tanaman buah dalam pot atau tabulampot. "Jika tanaman buah kita tanam sendiri, lalu secara berkala dipupuk dengan pupuk organik dan tak disemprot menggunakan bahan-bahan kimia, saya yakin akan menjadi buah berkualitas dan menyehatkan," ungkap pemilik beberapa tabulampot asal Sidomulyo Sleman, Cahyanta S, Rabu (2/6).

Buah belimbing manis, termasuk yang memiliki banyak nilai gizi, bermanfaat dan berkhasiat bagi kesehatan. Sebagai contoh, adanya kandungan antioksidan dalam buah belimbing akan berperan dalam menghalau radikal bebas di tubuh, bahkan membantu menghindari risiko terkena kanker ataupun mencegah penyebaran sel-sel kanker.

Sedangkan kandungan serat dalam buah belimbing manis diyakini mempunyai beberapa manfaat kesehatan antara lain akan mendukung kesehatan sistem pencernaan, termasuk untuk menghindari serangan maag serta keluhan kesehatan pada usus seperti kanker usus. Tak jauh beda dengan jenis buah-buahan lain, vitamin C pada belimbing dapat berperan dalam ikhtiar menjaga serta meningkatkan daya tahan tubuh agar tak mudah terkena gangguan kesehatan.

"Lalu untuk mencegah dan mengatasi tekanan darah tinggi, banyak yang cocok menggunakan belimbing wuluh. Tapi ada juga yang cocok dengan memanfaatkan belimbing manis, bahkan ada yang memilih masih mengkal atau belum terlalu masak," terang Cahya.

Selain itu, buah sawo yang sudah benar-benar masak juga banyak mengandung vitamin C maupun A, sehingga bisa menjadi sumber antioksidan. Tak ketinggalan, kandungan serat pada daging buah sawo antara lain bagus untuk menjaga kesehatan sistem pencernaan secara alami, antara lain bisa mencegah dan melawan sembelit. Sedangkan buah sawo yang masih muda dapat membantu menyetop diare.

Sementara itu menurut Sanusi asal Seyegan Sleman, daging buah kelengkeng mempunyai tekstur dan cita rasa khas. Bahkan mempunyai banyak kandungan gizi, misalnya ada vitamin A, B dan C. Tak ketinggalan mengandung protein nabati, lemak serta mineral yang dapat mendukung kesehatan secara alami. Selain itu ketika bisa rutin mengonsumsi daging buah kelengkeng, apalagi yang dibudidayakan secara organik, an-

tara lain akan membantu menjaga dan meningkatkan organ limpa di tubuh.

Ditambahkan, ia juga pernah membaca, bahwa kelengkeng dapat dijadikan sebagai musuh gangguan sulit tidur atau insomnia. Cocok pula untuk rutin dikonsumsi ibu-ibu yang sedang hamil. Bahkan bagi siapa saja yang merasa mudah lelah ataupun badan terasa lemah dan kurang bertenaga, bisa rutin mengonsumsi buah kelengkeng termasuk hasil olahannya seperti telah dibuat minuman jus buah.

Tak kalah penting, buah kelengkeng dapat berperan mendukung produksi sel darah merah di tubuh tetap berjalan lancar. Artinya pula dapat mendukung kesehatan secara umum termasuk untuk mencegah dari serangan anemia. Sedangkan manfaatnya untuk kesehatan jantung, misalnya membantu mencegah jantung mudah berdebar.

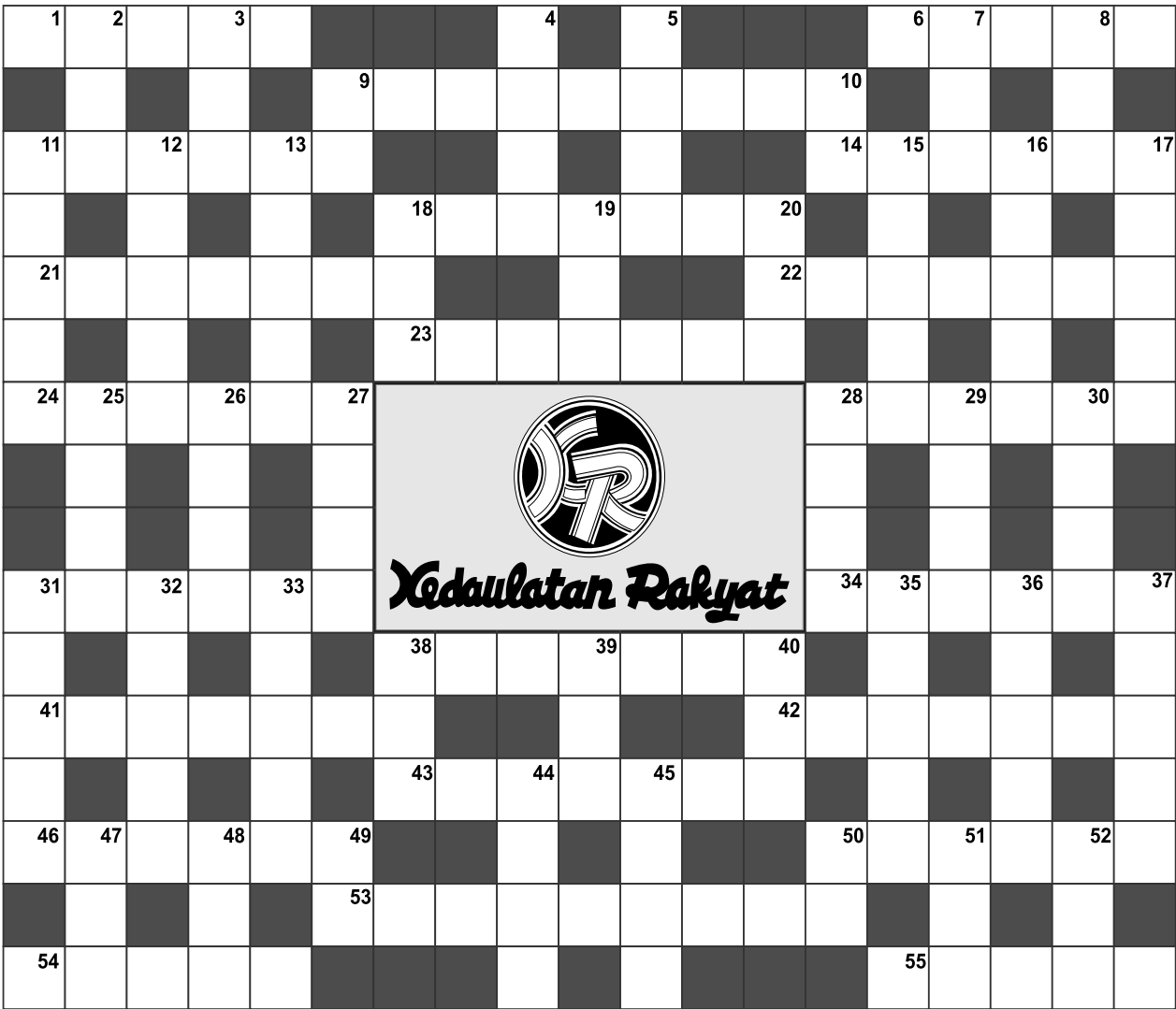
"Ada lagi buah jeruk, mulai dari jeruk manis, lemon sampai nipis banyak diyakini ada kandungan vitamin yang bagus untuk kesehatan. Selain itu bisa membantu mempercepat sembuhnya influenza, tanpa perlu membeli obat-obat berbahan kimia. Buah jeruk juga bisa berperan dalam menghambat sel-sel kanker serta menghindari dari risiko terkena sakit jantung," urainya. **(Sulistyanto)-f**



KR-Sulistyanto

Buah Belimbing memiliki kandungan gizi dan berkhasiat.

MELATIH INGATAN JUMBO BERHADIAH



PERTANYAAN MI JUMBO BERHADIAH NO 892

MENDATAR: 1.Poros. 6.Tikus. 9.Alat pelubang kertas. 11.Lapisan kulit. 14.Prosedur. 18.Gambar yang bisa digera-gerakkan. 21.Salah satu musim di Indonesia. 22.Lawan positif. 23.Merasa tak enak hati. 24.Jenis gigi. 28.Mandat. 31.Akibat yang harus ditanggung. 34.Tak membayar. 38.Alat musik pukul. 41.Orang yang dibicarakan. 42.Ide. 43.Mengemudikan. 46.Mengawali. 50.Poster. 53.Penggagas. 54.Kenes. 55.Wadah abu rokok.

MENURUN: 2.Negara adikuasa. 3.Tas (ing). 4.Pilihan. 5.Pasangan wanita. 7.Diri sendiri. 8.Lirik pujian. 9.Bentuk badan hukum perusahaan. 10.Inspektur pertandingan (singk). 11.Baju hangat. 12.Angka. 13.Celemek. 15.Aneka. 16.Jenis kain. 17.Karakter. 18.Berkurang karena gesekan. 19.Jenis cangkir. 20.Penginapan (ing). 25.Sakit (ing). 26.Sari, 27.Diulang : jenis makanan. 28.Dibalik: besar. 29.Wilayah. 30.Makna. 31.Buku laporan hasil pendidikan. 32.Nasehat. 33.Kaki tangan. 35.Pintu gerbang. 36.Danau. 37.Organisasi mahasiswa tingkat fakultas. 38.Bungkus. 39.Anak-anak (ing). 40.Tulang rusuk. 44.Makanan pokok kita. 45.Perjanjian. 47.Gagasan. 48.Tiga. 49.Kata sandang. 50.Pekerjaan Rumah (sing). 51.Dibalik : jumpa. 52.Seperti.

KETENTUAN MENEBAK MIJ 892

1. Jawaban ditulis di kartupos, tempeli Kupon MI Jumbo 892

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

Jawaban MI Jumbo 889

MENDATAR: 1.Kolot. 6.Oplos. 9.Humanitas. 11.Kelana. 14.Istana. 16.Optimis. 21.Sentrum. 22.Optimal. 23.Artikel. 24.Risiko. 28.Protes. 31.Suport. 34.Sering. 38.Stempel. 41.Selidik. 42.Inovasi. 43.Imogran. 46.Kusuma. 50.Asrama. 53.Sebarluas. 54.Mirip. 55.Halus.

MENURUN: 2.One. 3.Opa. 4.Laut. 5.Diam. 7.Pot. 8.Own. 9.Ha. 10.Si. 11.Kasur. 12.Lunas. 13.Norak. 15.Sitir. 16.Asmat. 17.Aplus. 18.Oma. 19.Isi. 20.Sol. 25.Empu. 26.Iglo. 27.Obat. 28.Puas. 29.Obor. 30.Edan. 31.Sisik. 32.Polos. 33.Redam. 35.Egois. 36.Irama. 37.Griya. 38.Ski. 39.Mug. 40.Lin. 44.Ikat. 45.Rela. 47.Ubi. 48.Uji. 49.As. 50.As. 51.Ria. 52.Mau.

Pemenang MI Jumbo 889.

1. Alfonsius Ardyan Budi, Jl Apida KS Tubun 89, Yogyakarta 55261.
2. Rinawati, PT Armada Finance, Jl Jenderal Sudirman 165, Magelang 56125.

KUPON MIJ 892

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. Komisarisi Utama: Prof Dr Inajati Adrisijanti. Direktur Utama: M Wirmon Samawi SE MIB. Direktur Pemasaran: Fajar Kusumawardhani SE. Direktur Keuangan: Imam Satriadi SH. Direktur Umum: Yuriya 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 Sustiw, 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. Grafiis : 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 Imong Dewanto (Kepala Biro), H Ishaq Zubaedi Raqib, Syaifullah Hadmar, Muchlis Ibrahim, Rini Suryati, Ida Lungmonga Ritonga. Semarang : Jalan Lampersari No.62, Semarang, Telp (0293) 363552. Kepala Perwakilan: Sumiyarsih, Kepala Biro : Drs M Thoha.

Banyumas : Jalan Prof 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.