

Inggu dan Kencur Sunthi Obat Batuk

SERAT Jampi Jawi banyak menyebut tumbuhan, baik umbi, buah, kulit, daun bahkan batang tanaman bermanfaat untuk kesehatan tubuh. Ada sekitar 291 macam obat dari Serat Jampi Jawi, di sekitar kehidupan kita yang bisa dipetik manfaatnya. Salah satunya adalah tanaman inggu, biasanya daun *godhong inggu* apabila dicampur dengan *kencur sunthi* bisa meredakan batuk baik kering maupun berdahak.

"Peresen *godhong Ingu kacampur kencur sunthi, tetela mujarab banget kanggo tamba cekoh sing mawa riak utawa ora*". Demikian kira-kira bunyi *Serat Jampi Jawi* yang bisa kita temukan tersebut. Adalah Wasti (57) warga Dusun Watu, Argomulyo, Sedayu, Bantul ini sejak tahun 1983 menggeluti *jamu Jawa* warisan dari orang tuanya. Berbagai racikan *jamu Jawa* dibuatnya, kemudian dibawa keliling dengan naik sepeda berjarak kurang lebih 10 kilometer setiap harinya.

Ada *jamu galian, uyub-uyub, kunir asem, temu-lawak* dan lain sebagainya. "Daun inggu dicam-

pur dengan kencur sunthi, saya gunakan untuk batuk, baik orang dewasa maupun anak-anak," ujarnya Selasa (1/9) ketika ditemui di Pasar Jomblang, Gamplong, Sumberrahayu, Moyudan, Sleman. Daun inggu biasanya direbus hingga masak, kemudian dicampur kencur sunthi yang sudah *diblender* atau *dipipis* lembut. Cara mengonsumsinya, diminum 1 kali satu gelas sehari, baik anak-anak maupun orang dewasa. Begitu minum ramuan inggu dan kencur sunthi, biasanya cepat *logro* dahak keluar, dan cepat sehat kembali normal.

Daun inggu rasanya

pahit, memiliki kandungan zat berupa minyak fenol, glukosida dan lain sebagainya. Karena rasa yang pahit, ternyata daun inggu bisa digunakan sebagai obat eksim atau *gudhik*, caranya inggu dicampur dengan kunyit. Setelah dibersihkan dengan dicuci, lantas *dipipis* atau ditumbuk halus. Tambah sedikit air, menjadi sebuah adonan, kemudian gosokkan secara merata pada bagian kulit yang terkena eksim atau *gudhik*. Badan terasa dingin *pating trecep*, yang tadinya *blenyeh* akan kering dan hilang.

Untuk pencegah obat masuk angin atau *pegel-pegel*, daun inggu direbus

sampai masak, kemudian ditambah madu, diminum tiga kali sehari, masing-masing setengah gelas. Manfaat daun inggu juga bisa sebagai obat sakit gigi, dengan tumbukan yang halus kemudian ditempel pada gigi yang sakit. Tidak lama akan reda, dan hilang. Kecuali itu juga untuk kejang-kejang, caranya daun inggu yang sudah direbus, setelah dingin diminum 2 kali sehari setengah gelas. Sebagai pengobat lever, caranya sama daun inggu yang dipotong kecil-kecil, direbus dan setelah dingin bisa diminum dengan tambahan sedikit gula batu.

Rasa pahit yang dikandung dalam daun inggu, ternyata juga bisa menetralkan racun. Khususnya akibat keracunan makanan, caranya direbus beberapa lembar kemudian diminum setelah dingin. Masih ada lagi manfaat daun inggu, terutama bagi anak-anak yang menderita *cacigen* dalam perut. Minum rebusan daun inggu, secukupnya dan tidak lama cacing akan keluar dan mati bersama buang air besar. Bagi anak yang sering mengalami panas dingin atau demam, kandungan dalam daun inggu yang bersifat diuretik akan cepat meredakan demam atau panas tinggi. Caranya daun inggu ditumbuk atau *diblender* halus kemudian ditempelkan pada dahi sebagai obat kompres. Itulah beberapa khasiat daun inggu untuk kesehatan, yang kelihatan sepele dan sering dianggap tanaman liar ternyata banyak manfaatnya.

(Sutopo Sgh)-d



KR-Sutopo Sgh

Wasti memperlihatkan rebusan daun inggu dan kencur sunthi.

Kemladeyan, Mampu Tingkatkan Imunitas Tubuh

PANDEMI Covid-19 masih terus menghantui kehidupan masyarakat. Sampai saat ini kasus positif koron terus bertambah di berbagai provinsi di Indonesia, bahkan di berbagai belahan dunia. Tentu saja masalah tersebut sangat terhadap seluruh aspek kehidupan masyarakat. Sektor ekonomi pun turut terimbas, terutama pada sektor informal yang mengandalkan pencarian nafkah yang harus dengan tatap muka antara penjual dan pembeli.

Untuk mencegah bertambahnya korban akibat virus korona, diperlukan beberapa langkah. Selain menghindari kontak fisik dengan pasien Covid-19, bisa juga dilakukan dengan meningkatkan daya tahan tubuh sehingga penyakit bisa teratasi dan tubuh tetap sehat. Daya tahan tubuh diperantarai oleh sel imun atau sering disebut dengan sel darah putih. Sel imun pembunuh bibit penyakit atau disebut dengan antigen melalui beberapa sistem, antara lain fagositosis dan mengeluarkan senyawa imun.

Sel imun yang memiliki kemampuan fagositosis atau membunuh antigen secara langsung adalah sel bergranula terdiri makrofag dan granulosis. Sel granulosis terdiri atas eosinofil, basofil dan neutrofil. Adapun sel lain yang tidak bergranula, salah satunya adalah limfosit yang bisa membunuh bibit penyakit dengan mensekresikan senyawa berupa protein yang selanjutnya akan membunuh bibit penyakit. Limfosit terdiri atas limfosit T yang menghasilkan apa yang disebut sitokin dan limfosit B yang menghasilkan anti-



KR-Franz Budisukamanto

Kemladeyan yang menempul pada pohon pace.

bodi. Sistem imun bisa ditingkatkan melalui berbagai macam hal, antara lain olahraga, pola hidup, pola istirahat, makanan dan asupan lain, seperti suplemen dan obat. Makanan memberikan porsi besar guna meningkatkan daya tahan tubuh. Namun pada kondisi tertentu, seperti misalnya sudah telanjur sakit, maka butuh asupan tambahan seperti obat maupun suplemen. Bagi yang tidak ingin mengonsumsi obat dari bahan sintesis, maka obat dan suplemen dari bahan alami bisa menjadi alternatif.

Salah satu jenis obat dan suplemen berbahan herbal yang mudah dijumpai adalah *kemladeyan* (benalu). *Kemladeyan* merupakan salah satu jenis tanaman parasit yang menumpang pada pohon berkayu. Tanaman ini mengambil barang penting dari inang untuk diolah di dalam tubuh benalu guna mempertahankan hidup. Menurut beberapa peneliti, senyawa aktif dalam benalu menyerupai senyawa aktif inang. Tetapi sebenarnya benalu memiliki suatu bahan aktif yang disebut kuersetin.

Kuersetin pada benalu terbukti mampu mening-

katkan sistem imun hewan coba pada sebuah penelitian. Ekstrak benalu baik menggunakan bahan pengeksktr air maupun alkohol terbukti berhasil meningkatkan kemampuan fagositosis makrofag dan meningkatkan produksi interleukin-interleukin, yaitu salah satu jenis sitokin yang dihasilkan oleh sel limfosit T. Pengkajian pada beberapa jenis kemladeyan dengan inang yang berbeda memberikan hasil yang sama.

Adapun untuk mengkonsumsi kemladeyan tentu tetap dibutuhkan dosis yang tepat. Dosis efektif adalah infusa 20 persen kemladeyan yang bisa dibuat dengan mengekstrak daun kemladeyan kering dalam air yang sudah dididihkan terlebih dahulu selama 15 menit atau bisa dengan *didekok*, yaitu mengekstraknya selama 30 menit. Adapun takarannya adalah 200 gram simplisia kering dalam 1 liter air mendidih. Hal yang perlu diingat adalah simplisia dimasukkan setelah air mendidih dan dihitung waktu ekstraksi setelah air mencapai titik didih.

(Ida Listyarini, peneliti berbagai jenis benalu)-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	 Kedaulatan Rakyat			28	29	30			
31	32	33							34	35	36	37
			38					39		40		
							42					
			43		44		45					
46	47	48	49				50	51	52			
			53									
54								55				

PERTANYAAN MI JUMBO BERHADIAH NO 856

MENDATAR: 1.Otak. 6.Gampang bergaul. 9.Berdiri di atas kaki sendiri (singk). 11.Jajahan. 14.Lembah. 18.Cermat. 21.Raih. 22.Mampir. 23.Pemeliharaan. 24.Sopan santun. 28.Maklum. 31.Peninggalan nenek moyang. 34.Petugas. 38.Lalu lalang. 41.Misteri. 42.Mengurangi. 43.Liburan. 46.Alat petunjuk arah. 50.Dorongan. 53.Khusus. 54.Tabiat. 55.As.

MENURUN: 2.Diri sendiri. 3.Istirahat. 4.Saudara muda. 5.Surat yang disahkan notaris. 7.Negara adikuasa. 8.Zaman. 9.Bank Indonesia (singk). 10.Masuk (Ing). 11.Senjata tradisional Jawa. 12.Impas. 13.Kutip. 15.Dobel. 16.Ambil dari saku. 17.Inspirasi. 18.Sisa Hasil Usaha (singk). 19.Bungkus semen. 20.Harapan. 25.Gigi (Jw). 26.Dikte. 27.Patung. 28.Kantor berita Mesir. 29.Tak kekal. 30.Umur. 31.Jenis logam. 32.Andil. 33.Tingkatan dalam masyarakat Hindu. 35.Tak nyala. 36.Galau. 37.Oplah. 38.Dibalik : sesuai. 39.Tulang rusuk. 40.Radio publik kita. 44.Juru masak. 45.Dibalik : tempat sirih. 47.Sabuk lebar dari kain. 48.sebelum. 49.Sarjana Ekonomi (sing). 50.Andai (Ing). 51.Berpihak. 52>Nama zodiac.

lah pemuatan.
3. Akan dipilih 2 pemenang, masing-masing Rp 75.000,-.

Jawaban MI Jumbo 853

MENDATAR: 1.Takwa. 6.Oplos. 9.Marcapada. 11.Bangga. 14.Statis. 18.Kapital. 21.Belalai. 22.Egoisme. 23.Reduksi. 24.Kereta. 28.Sinema. 31.Terang. 34.Pentas. 38.Tabloid. 41.Jendela. 42.Alokasi. 43.Stempel. 46.Hampir. 50.Sarang. 53.Masabodoh. 54.Belot. 55.Omset.

MENURUN: 2.Ala. 3.Wig. 4.Acap. 5.Spot. 7.Pra. 8.Obi. 9.MA. 10.As. 11.Babak. 12.Nalar. 13.Gulat. 15.Trofi. 16.Taste. 17.Stepa. 18.Kir. 19.Itu. 20.Lei. 25.Ende. 26.Etna. 27.Alag. 28.Stop. 29.Nienda. 30.Maya. 31.Tujuh. 32.Ranum. 33.Nyeri. 35.Eropa. 36.Tiara. 37.Saing. 38.Tas. 39.Iem. 40.Dal. 44.Erat. 45.Plot. 47.Are. 48.Pro. 49.RM. 50.SH. 51.Rim. 52.Nee.

Pemenang MI Jumbo 853

- Achilles, d/a Selda FN, Kotengan Rt 02/30, Kranggan, Jogotirto, Berbah, Sleman 55573.**
- Sri Kantti, Jalan Menur 2/49, Rt 08/13, Condongcatu, Depok Sleman 55283.**

KUPON MIJ 856

KETENTUAN MENEBAK MIJ

- Jawaban ditulis di kartupos, tempeli Kupon MI Jumbo 856
- Paling lambat diterima 2 minggu sete-

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:** Yurija 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 Afifiati, 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, Drs Sihono HT, Agung Purwandono. **Fotografer:** Effy Widjono Putro, Surya Adi Lesmana. **Grafis:** Joko Santoso SSn, Bagus Wijanarko. **Sekretaris Redaksi:** Dra Hj Supriyatin.

Pemimpin Perusahaan: 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: iklankr@kr.co.id, iklankr23@yahoo.com, iklankr13@gmail.com.

Langganan per bulan termasuk 'Kedaulatan Rakyat Minggu'... Rp 65.000,00, Iklan Umum/Display... Rp 27.500,00/mm klm, Iklan Keluar... 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 Yogya - 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 Lumong 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.5, Purwokerto, 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.