

Buah Kedondong Percepat Kesembuhan Batuk



KR-Sulistiyanto

Buah kedondong memiliki kandungan gizi dan membantu mendukung kesehatan badan.

TANAMAN penghasil buah cukup mudah ditemukan di Indonesia. Sebagian tanaman buah cukup mudah perawatannya serta bisa menghasilkan buah yang enak dikonsumsi, banyak mengandung gizi serta mempunyai khasiat kesehatan. Salah satunya, tanaman kedondong yang dapat ditanam di tanah langsung maupun cukup menggunakan pot dan *planter bag*. Buah yang dihasilkan tanaman ini dapat dikonsumsi langsung maupun perlu diolah menjadi wujud lain, misalnya jus. Irisan buah kedondong cocok juga dicampurkan pada rujak dan lotis. Adapun salah satu manfaat atau khasiat kesehatannya, yakni untuk membantu mempercepat sembuhnya batuk.

Menurut salah satu warga asal Moyudan Sleman, Duana Heru S, ketika terserang batuk, cara alami untuk mempercepat sembuhnya yaitu perlu rutin mengonsumsi buah kedondong. Bisa pula dengan cara sederhana lain, yakni dua buah kedondong dikupas kulitnya. Setelah itu dicuci bersih menggunakan air mengalir dan segera diparut. Hasil parutan tanpa

ditambah air lalu segera diperas. Air hasil perasannya bisa ditambah sedikit garam dan segera diminum. "Selain untuk mempercepat sembuhnya batuk, sama halnya dengan banyak jenis buah lain, kedondong juga memiliki kandungan vitamin C cukup tinggi. Vitamin ini dapat membantu menjaga atau meningkatkan ketahanan tubuh agar tak mudah terserang gangguan kesehatan," jelasnya, belum lama ini. Lain halnya jika untuk membantu melawan diare dan sariawan, yakni bisa menggunakan kisaran 15 gram kulit batang segar kedondong.

Bahan ini dicuci bersih menggunakan air mengalir, lalu dipotong kecil-kecil. Hasilnya direbus dengan dua gelas air selama 15 menit. Setelah dalam keadaan hangat ataupun dingin lalu disaring. Hasil penyaringan diminum sehari dua kali sama banyak, yaitu pagi dan sore hari. Jika bisa dilakukan secara rutin dan disiplin, diharapkan segera bisa mengatasi gangguan kesehatan tersebut.

"Ketika terserang batuk, bisa juga membuat ramuan alami menggunakan satu

buah jeruk nipis kualitas bagus lalu dibelah dan diperas. Air hasil perasan dicampur dengan satu sendok makan madu murni dan sedikit garam. Bahan ini diaduk sampai rata lalu disaring dan diminum 3 kali sehari," tambahhya.

Sementara itu menurut Eko Riswanto yang tinggal di Balecatur Sleman, buah belimbing wuluh juga dikenal mampu membantu melawan serangan batuk. Selain rutin mengonsumsi belimbing wuluh, bisa juga dengan melembutkan belimbing wuluh lalu diperas. Air hasil perasan diminum dua kali sehari, diharapkan batuk bisa segera teratasi.

Tak ketinggalan, belimbing wuluh juga dapat dijadikan musuh bebuyutan hipertensi atau darah tinggi. Cara membuat ramuannya, yakni belimbing wuluh dicuci dengan air mengalir sampai bersih lalu dipotong-potong. Selanjutnya direbus dengan tiga gelas air sampai tersisa satu gelas. Setelah dalam keadaan hangat ataupun dingin, airnya disaring terlebih dahulu sebelum diminum. Sebaiknya diminum setelah makan pagi.

Adapun jenis buah lain berkhasiat bagi kesehatan, bahkan bisa rutin dikonsumsi, yakni buah anggur. Dengan rutin mengonsumsi buah anggur, baik disantap langsung maupun sudah dibuat minuman jus, diharapkan bisa membantu mencegah serta mempercepat sembuhnya gangguan kesehatan secara alami. Selain itu buah anggur juga dapat berperan menjaga kekebalan tubuh dari gangguan kesehatan serta membantu meredam

(Sulistiyanto)-f

Ketumbar Mengurangi Nyeri Kembung

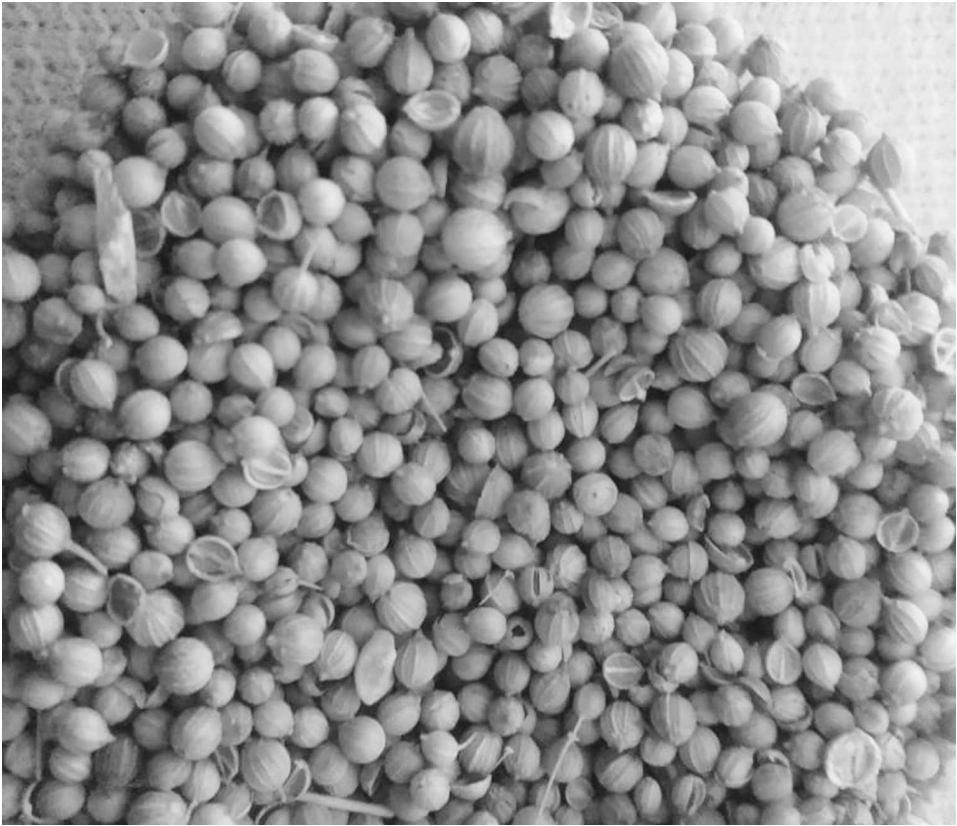
KETUMBAR atau biasanya orang menyebut *tumbar* merupakan salah satu bumbu rempah penyedap makanan di dapur. Masakan akan lebih nikmat dan lezat, gurih begitu ditambah ketumbar. Namun tahukah kita, ternyata ketumbar juga bermanfaat untuk kesehatan tubuh atau masuk resep jamu Jawa.

Dalam Serat Jampi Jawi yang berisi kurang lebih 291 macam resep tradisional tinggalan leluhur, salah satunya adalah ketumbar. Tanaman ini bisa tumbuh liar di kebun belakang rumah, atau memang dibudidayakan sebagai tanaman obat keluarga (toga) sehingga bisa dimanfaatkan untuk kesehatan.

"Yen sira ngalami padharan ora kepenak, kembung, nyeri sahingga krasa ora nyaman, enggal ngunjuk ramuan tumbar mesthi enggal waras,".

Apabila kamu merasa tidak enak pada perut, terasa nyeri, kembung cobalah minum ramuan ketumbar, pasti segera sembuh. Demikian kira-kira salah satu resep Jampi Jawi warisan leluhur yang hingga kini masih dilestarikan, dan bahan-bahan obatnya memanfaatkan tumbuhan, umbi, batang atau daun-daun di sekitar lingkungan rumah.

Minyak yang ke luar dari biji ketumbar, ternyata mampu memperlancar dan menyehatkan sistem pencernaan. Dengan minum ramuan air ketumbar secara rutin, akan menyehatkan usus, mengurangi rasa nyeri, kembung dan perut yang



KR-Sutopo Sgh

Biji ketumbar siap diseduh dengan air panas atau dibuat jus.

tidak nyaman menjadi baik atau dalam bahasa Jawa *lega*. Dengan minum ramuan air ketumbar, juga mampu mengurangi pertumbuhan kanker, terutama prostat dan payudara. Kandungan air ketumbar, menghindari pengelompokan sel kanker sehingga mampu mencegah pertumbuhan kanker prostat. Juga mampu melindungi payudara dari kerusakan sel kanker, sehingga pertumbuhannya terhambat.

Demikian pula dengan biji ketumbar maupun minyaknya, dapat membantu menurunkan kadar gula darah. Karena bisa mendukung aktivitas enzim, yang berfungsi mengontrol gula dalam darah. Obesitas dan gula darah tinggi, bisa dicegah dengan minum ramu-

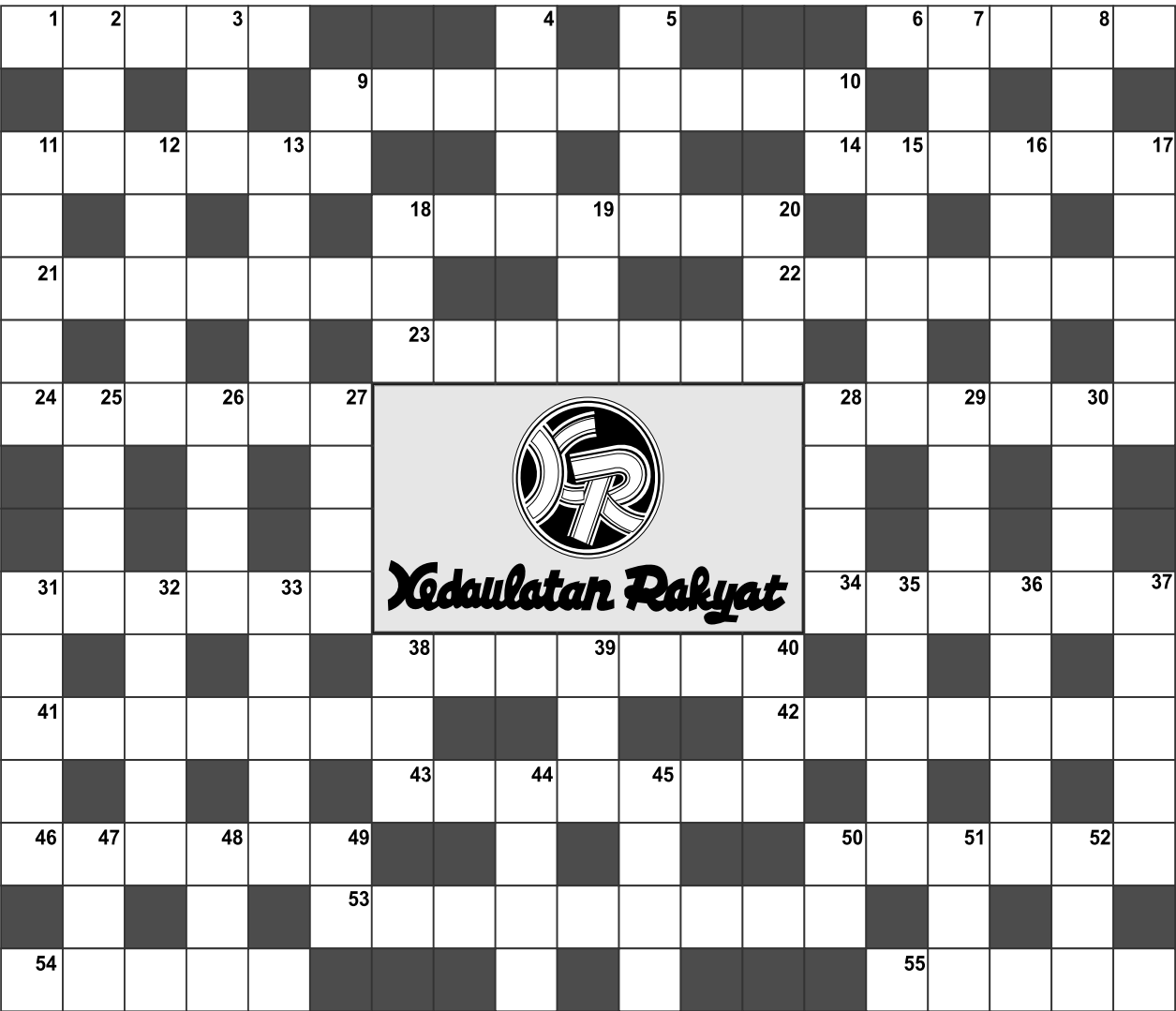
an biji ketumbar secara rutin.

Penyakit parkinson umumnya berkaitan dengan peradangan yang terjadi di otak, berkat anti-inflasi ketumbar mampu melindungi otak dari ancaman penyakit tersebut. Juga mampu melindungi kerusakan sel saraf, karena efek kejang ketika minum obat. Yang perlu diketahui, ketumbar mampu meningkatkan daya ingat dan menurunkan risiko penyakit alzheimer. Ekstrak ketumbar, ternyata juga bisa membantu membuat rileks dan tenang atau meredakan kecemasan. Efektif untuk mengatasi masalah, sehingga penderita akan mengalami tenang kembali.

Kecuali itu ketumbar akan membantu bagi

yang bermasalah dengan berat badan yang terlalu kurus dan kurang nafsu makan, ramuan ini akan membantu mengatasinya. Dengan minum ramuan air ketumbar, akan meningkatkan nafsu makan secara signifikan. Biji ketumbar, juga dikenal sebagai rempah yang ampuh melawan bakteri dan bertanggungjawab pada infeksi saluran kemih. Selain itu banyak mengonsumsi jus ketumbar akan membantu perawatan kulit, seperti jerawat dan kulit kering. Nah, nenek moyang para leluhur tetap percaya *tamba teka lara lunga* meski menggunakan tumbuhan lingkungan tetap relevan sampai sekarang untuk dilestarikan, meski sudah banyak obat produksi pabrik. (Sutopo Sgh)-f

MELATIH INGATAN JUMBO BERHADIAH



PERTANYAAN MI JUMBO BERHADIAH NO 868

MENDATAR: 1.Saklek. 6.Tempel. 9.Swadidik. 11.Rute. 14.Dalih. 18.Liburan. 21.Sambutan. 22.Tak mencari untung. 23.Pemilihan. 24.Kuna. 28.Bawah lima tahun (singk). 31.Antara. 34.Alat bernafas ikan. 38.Bianglala. 41.Perintah. 42.Pencatat dalam rapat. 43.Selidiki. 46.Gunung di DIY. 50.Stabil. 53.Buta huruf. 54.Tak tebal. 55.Berpandangan kuna.

MENURUN: 2.Akar enak dimakan. 3.Semut (ing). 4.Rombeng. 5.Makin. 7.Zaman. 8.Harap 9.Poros. 10.Jenis angkutan umum. 11.Tempat jualan kaki lima. 12.Api hidup. 13.Hal yang mendasar. 15.Bakal serangga. 16.Pasangan istri. 17.Dagang. 18.Klop. 19.Ukuran luas. 20.Kata tunjuk. 25.Jenis ikan. 26.Bahan sabun. 27.Raja (ing). 28.Nampan. 29.Lebar. 30.Pasangan nyonya. 31.Kulit padi. 32.Balur. 33.Membeliak. 35.Mata. 36.Olahragawan. 37.Isu. 38.Tempat menanam bunga. 39.Lapisan kulit kita. 40.Tinta (ing). 44.Tak di dalam. 45.Milk. 47.Udang kering. 48.Diulang : alat potong padi. 49.Masuk (ing). 50.Mahkamah Agung (singk). 51.Baru. 52.Yang lalu (ing).

KETENTUAN MENEBAK MIJ

- Jawaban ditulis di kartupos, tempeli Kupon MI Jumbo 868
- Paling lambat diterima 2 minggu setelah pemuatan.

JAWABAN MI JUMBO 865

MENDATAR: 1.Benih. 6.Optik. 9.Herbivora. 11.Cahaya. 14.Suntut. 18.Teralis. 21.Peranti. 22.Uniform. 23.Pasukan. 24.Idaman. 28.Undian. 31.Kanopi. 34.Antero. 38.Selinap. 41.Sendiri. 42.Tentara. 43.Reduksi. 46.Merger. 50.Pinang. 53.Sengkarut. 54.Silat. 55.Kopra.

MENURUN: 2.Era. 3.Iba. 4.Obor. 5.Oval. 7.Pin. 8.Isu. 9.Ha. 10.As. 11.Capai. 12.Harga. 13.Yunda. 15.Ujian. 16.Trofi. 17.Kuman. 18.Tip. 19.Alu. 20.Sun. 25.Daya. 26.Mono. 27.Basi. 28.Usia. 29.Diet. 30.Abar. 31.Kusam. 32.nanan. 33.Price. 35.Nanti. 36.Erata. 37.Orang. 38.Sir. 39.Itu. 40.PTI. 44.Duga. 45.Kuat. 47.Ebi. 48.Goa. 49.RS. 50.PT. 51.Neo. 52.Nir.

PEMENANG MI JUMBO 865

- Andini Setyowati, jl A Yani No 299, Purworejo 54111.**
- Stephanus Sutrisna, Jl Semanu No 38, Rt 11/04, Gedongkuning, Rejowinangun, Kotagede Yogyakarta 55171.**

KUPON MIJ 868

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:** 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 Sustiwi, Dra Prabandari, Isnawan, Benny Kusumawan, Drs H Hudono SH, Drs Swasto Dayanto, Husein Effendi SSI, Hanik Aftati, 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 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, iklandryk23@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 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.

Semarang : H Imong Dewanto (Kepala Biro), H Ishaq Zubaedi Raqib, Syaifullah Hadmar, Muchlis Ibrahim, Rini Suryati, Ida Lumongga Ritonga. **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.