

Temulawak Bantu Redakan Demam

TEMULAWAK termasuk tanaman asli Indonesia dan banyak dimanfaatkan sebagai bahan baku pembuatan obat tradisional. Bagian tanaman yang digunakan terutama rimpangnya, baik rimpang induk (*empu*) maupun cabang. Selain digunakan secara tunggal, biasa juga dicampur atau dikombinasi dengan bahan-bahan berkhasiat lain. Ketika dibuat suatu minuman, sebagian warga ada yang merasa kurang senang dengan aroma ataupun cita rasanya. Tetapi, karena mengingat banyak manfaat atau khasiat kesehatan, sehingga bisa rutin mengonsumsi minuman berbahan temulawak. Baik sebagai ikhtiar pencegahan maupun melawan keluhan kesehatan secara alami.

Menurut Ryan Wicaksana yang memiliki usaha penjualan sop dan minuman herbal, minuman menyehatkan berbahan rimpang temulawak dapat edijodohkan dengan beberapa jenis sop. Sebagian bahan baku sop, antara lain ada ikan nila, sayur-mayur, daging dan cakar ayam. Asupan wujud sop dan minuman berbahan temulawak banyak diyakini bisa mendukung imunitas tubuh. Tak ketinggalan juga minuman menyehatkan berbahan jenis empon-empon lainnya seperti kunyit, jahe dan kencur.



KR-Sulistiyanto
Minuman berbahan temulawak dan sop berbahan cakar ayam.

"Pemanfaatan empon-empon untuk kesehatan sudah lama diterapkan nenek moyang kita. Alhamdulillah, masih bisa dilestarikan atau tetap eksis sampai saat ini," jelas Ryan saat ditemui di lokasi usahanya kawasan Jalan Kyai Mojo Yogya, Selasa (2/2) lalu. Adapun resep alami untuk melawan gangguan kesehatan dengan memanfaatkan rimpang temulawak, banyak yang mudah diterapkan. Biaya yang dikeluarkan juga tak banyak, sebagian resep bahkan sudah banyak dikuasai berbagai media massa. Sebagai contoh, untuk membantu meredakan serangan demam, yakni cukup dengan merebus satu jari rimpang temulawak yang sudah diiris tipis-tipis. Semakin kampiun jika ditambah lima batang dan akar meniran. Perebusan menggunakan lima gelas air bersih sampai air tinggal separonya.

Setelah dalam keadaan hangat disaring dan airnya dibagi tiga untuk diminum tiga kali dalam sehari. Sedangkan sebagai musuh diare, resep sederhananya, antara lain cukup menggunakan rimpang temulawak setengah jari telunjuk orang dewasa. Bahan ini setelah dicuci bersih menggunakan air mengalir, lalu dipanggang hingga agak hangus. Setelah itu digiling sampai halus dan dise-

duh dengan setengah cangkir air panas. Jika sudah hangay ditambah satu sendok makan madu murni dan diaduk-aduk rata. Minuman ini diminum dua kali sehari sampai diarenya bisa sembuh.

Adapun khasiat kesehatan lainnya dari rimpang temulawak antara lain bisa membantu menambah nafsu makan, memperlancar air susu ibu, musuh nyeri haid, sembelit, wasir dan kolesterol jahat di tubuh. Pemakaian sebagai obat tradisional di luar tubuh, misalnya untuk membantu mengatasi jerawat dan flek-flek hitam pada wajah. Caranya, antara lain cukup menggunakan dua buah rimpang temulawak yang sudah diparut. Hasil dari parutan lalu diperas dan diambil sarinya. Bahan alami jika ditambah temulawak cukup rutin dioleskan pada wajah. Sementara itu menurut Barjana yang tinggal di kawasan Nogotirto Sleman, rimpang temulawak juga dapat dikombinasi dengan bahan alami lain seperti jahe merah, serai dan kunyit. Ekstrak dari bahan-bahan ini secara umum diharapkan dapat mendukung kesehatan termasuk di antaranya menjaga serta meningkatkan antibodi ataupun imunitas tubuh. Adanya bahan rimpang temulawak banyak diyakini juga yang mengenal pula antara lain sebagai penambah nafsu makan secara alami serta ditakuti beberapa gangguan kesehatan terkait sistem pencernaan.

"Pemanfaatan rimpang temulawak secara sederhana, seperti dengan perebusan maupun penggilingan atau penumbukan lalu diperas sudah lama diterapkan nenek moyang kita. Dalam perkembangannya ada cara-cara pengolahan secara modern seperti dibuat menjadi wujud ekstrak sampai bubuk dan minuman instan," terangnya. (Sulistiyanto)-f

Daun Pandan Meredakan Nyeri Kepala

DAUN Pandan memiliki aroma yang khas wangi, sehingga cocok untuk campuran jenis makanan dan minuman. Namun disamping itu ternyata punya manfaat untuk kesehatan dan kebugaran tubuh, sebagai tanaman obat keluarga (toga). Tidak jarang orang menyebutnya pandan wangi, karena baunya yang beraroma dan ternyata rebusan daun pandan punya khasiat sebagai jamu tradisional.

Dalam Serat Jampi Jawi tinggalan leluhur yang berisi hampir 261 resep jamu tradisional, salah satunya menyebut manfaat daun pandan.

Yen sira ngalami panas tis utawa adhem panas, unjukana ramuan godhong pandan mesthi enggal waras. Semono uga yen sirahmu ngalami nyeri, puyeng bakal ilang sawise diombeni godhogan godhong pandan. Jikalau kamu merasakan demam tinggi, minumlah ramuan daun pandan pasti segera reda. Juga ketika mengalami nyeri kepala, pusing akan hilang setelah minum ramuan atau rebusan daun pandan. Itulah sekelumit cuplikan resep Jamu Jawa dari tinggalan leluhur, yang patut untuk dilestarikan hingga kini.

Ketika seseorang mengalami demam berkepanjangan, pada umumnya ingin mengonsumsi minuman hangat. Rebusan daun pandan sangat cocok sebagai pengganti teh atau *wedang jahe*, akan mampu meredakan demam. Dengan mengonsumsi rebusan daun pandan secara teratur, pagi atau sore akan cepat meredakan demam yang berkepanjangan. Demikian juga ketika mengalami nyeri kepala, puyeng dan lain sebagainya, rebusan daun pandan dipercaya cepat mengatasi gangguan tersebut.

Rebusan daun pandan ternyata juga mampu menormalkan tekanan darah, rebus daun pandan secukupnya hingga airnya tinggal sedikit. Tunggu setelah agak dingin atau suam-suam kuku, minumlah selagi

hangat. Badan akan terasa enak, sakit kepala akibat darah tinggi akan berkurang. Bagi ibu-ibu yang mengalami kram perut di saat haid, bisa mengonsumsi rebusan daun pandan. Minumlah secara teratur selagi masih hangat, nantinya akan membuat kondisi perut menjadi lebih baik.

Dengan meminum ramuan daun pandan ternyata melindungi organ-organ tubuh, terutama hati dari unsur perusak atau radikal bebas. Hal ini karena ramuan daun pandan mengandung antioksidan, sehingga mampu mengeluarkan detoks dari tubuh membuat badan lebih nyaman. Ketika malam hari, buatlah ramuan teh daun pandan kemudian hirup aromanya kemudian diminum sampai habis. Minuman hangat ini akan membantu tubuh lebih nyaman, mudah terlelap tidur, dampaknya membuat lebih tenang dan gejala insomnia bisa hilang.

Biasanya orang yang habis menderita sakit, sulit makan. Minum ramuan rebusan daun pandan akan mengembalikan nafsu makan, juga membuat berat badan menjadi lebih ideal. Di samping itu rebusan daun pandan juga mampu mencegah pertumbuhan sel kanker, meski demikian harus tetap dijaga pola

hidup sehat serta konsultasi dengan dokter.

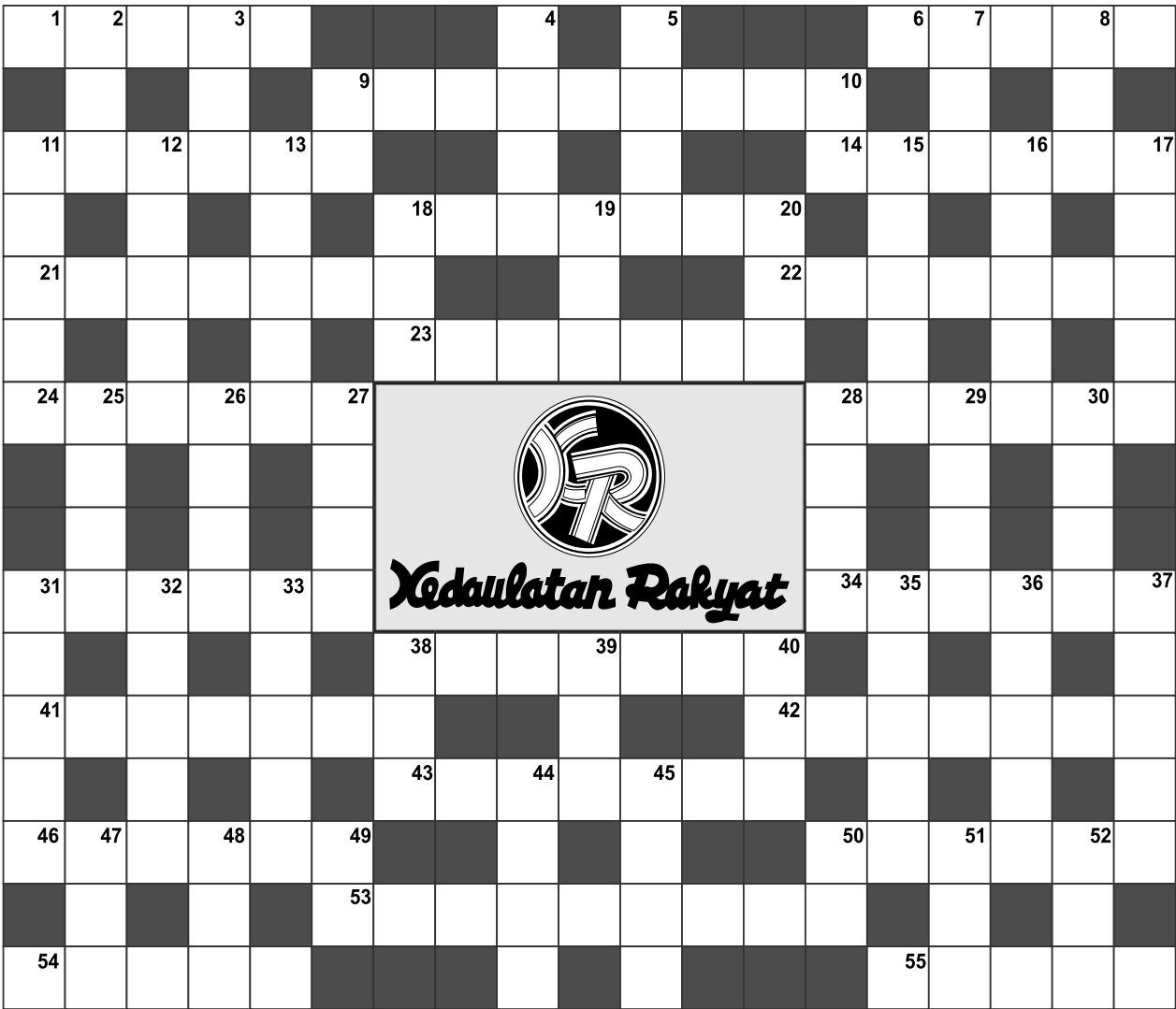
Rematik bila kambuh akan membuat badan tersiksa, ambilah beberapa lembar daun pandan kemudian masukkan kedalam rebusan minyak kelapa, kemudian dioleskan di tempat yang sakit, tentu saja setelah agak dingin. Itulah beberapa khasiat rebusan daun pandan untuk kesehatan, para leluhur meyakini *tamba teka lara lunga*, untuk wajib kita lestarikan karena disekitar kita banyak terdapat tanaman, tumbuhan yang berkhasiat untuk kesehatan. Meski sudah banyak obat produksi pabrik, tidak ada jeleknya *jamu tradisional* tetap kita lestarikan.

Daun pandan juga dibudidaya oleh Sulistya PA warga Gamplong 4, Sumberrahayu, Moyudan, Sleman sebagai tanaman obat keluarga (toga). Diatas lahan kurang lebih 200 meter persegi, ditanami berbagai tanaman buah, sayur dan toga. Ada sembukan, brotowali, cabai Jawa, gambas. Disamping untuk mengembangkan hobi bertanam, bisa diberikan kepada teman, saudara atau masyarakat yang membutuhkan sehingga bermanfaat untuk orang lain atau *murakabi tumrapping liyan.* (Sutopo Sgh)-f



KR-Sutopo Sgh
Tanaman pandan wangi koleksi Sulistya PA.

MELATIH INGATAN JUMBO BERHADIAH



PERTANYAAN MI JUMBO BERHADIAH NO 877

MENDATAR: 1.Cermin. 6.Bidik. 9.Pesulap. 11.Tertuangi. 14.Tempat tinggal raja. 18.Yakin. 21.Pertemuan besar. 22.Lampu. 23.Prajurit. 24.Anggota suatu negara. 28.Mengayun-ayun. 31.Tip. 34.Jalannya peristiwa. 38.Penanggalan. 41.Bertamu. 42.Hiasan. 43.Seni melipat kertas gaya Jepang. 46.Terikat. 50.Mencari anggota baru. 53.Istilah untuk penjelamaan roh ke mahluk lain. 54.Nempel. 55.Berkait kacamata.

Jawaban MI Jumbo 874

MENDATAR: 1.Riset. 6.Atlas. 9.Kerjasama. 11.Terima. 14.Silang. 18.Tanggap. 21.Resepsi. 22.Akurasi. 23.Pelosok. 24.Sekata. 28.Jingga. 31.Pelana. 34.Aparat. 38.Peleton. 41.Pesisir. 42.Atletik. 43.Argumen. 46.Santap. 50.Aksara. 53.Totalitas. 54.Lipan. 55.Wajar.

MENURUN: 2.Ide . 3.Ebi. 4.Ijin. 5.Isug. 7.Tol. 8.Ain. 9.KA. 10.As. 11.Teras. 12.Rasuk. 13.Meppet. 15.Ilusi. 16.Arang. 17.Griya. 18.Tip. 19.Goo. 20.Pak. 25.Ende. 26.Arca. 27.Akta. 28.Jasa. 29.Nada. 30.Gema. 31.papas. 32.Lesan. 33.Nista. 35.Pelik. 36.Ratna. 37.Takwa. 38.Pra. 39.Eru. 40.Nan. 44.Gram. 45.Mail. 47.Ani. 48.Tua. 49.PT. 50.As. 51.Sia. 52.Ria.

Pemenang MI Jumbo 874

- Sumarmanto, jetisharjo Jt 2/560, Rt 32/07, kel Cokrokusuman, Jetis 55233/
- Nur Arifin, Ngemplak Rt 01/04, Ds Gondosuli, Muntilan 56451.

KUPON MIJ 877

KETENTUAN MENEBAK MIJ

- Jawaban ditulis di kartupos, tempeli Kupon MI Jumbo 877. Tulis alamat lengkap.

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 Afriati, 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: iklan@kr.co.id, iklandarkryk23@yahoo.com, iklandarkryk13@gmail.com.

Langganan per bulan termasuk 'Kedaulatan Rakyat Minggu'. Rp 90.000,00, 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 - Rekening: 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. **Samarang :** 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.