

Daun Katu Memperlancar ASI

TANAMAN KATU orang juga menyebut katuk, merupakan tanaman yang mudah tumbuh di kebun, pematang sawah atau pekarangan secara liar. Namun kini banyak orang yang budidaya tanaman katu sebagai tanaman obat keluarga (toga), karena banyak manfaatnya untuk kesehatan. Dalam Serat Jampi Jawi tinggalan para leluhur yang berisi resep tradisional hampir 261 macam, salah satunya disebut daun katu mempunyai banyak manfaat untuk kesehatan tubuh.

“Yen wadonira lagi nyusoni, becike ngunjuka peresan godhong katu mesthi bancar lan seger tumraping jabang bayi. Kejaba kuwi uga bisa kanggo nambani tatu, becik tatu anyar utawa lawas,”. Jikalau isterimu sedang menyusui, minumlah ramuan daun katu akan memperlancar air susu ibu. Juga bisa untuk mengobati luka, baik luka baru maupun lama akan cepat sembuh. Demikian salah satu cuplikan resep *Jamu Jawa* tradisional tersebut, yang hingga saat ini masih relevan dilestarikan tinggalan para leluhur.

Manfaat daun katu sebagai pelancar Air Susu Ibu (ASI) secara tradisional, karena itulah banyak ibu-ibu yang sedang menyusui secara rutin mengonsumsi ramuan daun katu. Umumnya, daun katu dimasak sebagai sayuran atau lalapan untuk dimakan secara langsung. Namun ada juga yang direbus ke dalam air, setelah itu diminum ketika hangat-hangat terasa segar dan nyaman.

Kecuali itu, manfaat daun katu bisa untuk pengobatan luka akibat tergores pisau atau benda tajam. Baik itu luka lama maupun luka baru, caranya ambil beberapa lembar daun katu kemudian cuci yang bersih, *dipipis* atau diremas-remas campurkan air sedikit kemudian jadikan boreh pada tempat yang luka pasti cepat kering dan hilang. Lantaran banyak mengandung antioksidan serta

efek antiradang dan bakteri, akan mempercepat proses pemulihan dan menyembuhkan luka.

Daun katu juga bisa menurunkan kadar gula darah dan menjaga agar tetap stabil, dengan demikian akan melindungi tubuh dari risiko diabetes. Badan akan segar, ringan berkat mengonsumsi rebusan daun katu. Demikian juga bagi yang berlebih an berat badannya, karena penumpukan lemak dalam tubuh. Minum ramuan daun katu akan mengurangi pembentukan jaringan lemak, dengan demikian juga mampu mencegah obesitas.

Daun katu banyak mengandung vitamin C, A dan antioksidan yang baik untuk memperkuat daya tahan tubuh. Rasanya tubuh akan terasa fit, segar enak untuk melakukan aktivitas. Daun katu juga merupakan sumber makanan berserat yang mengandung mangan, energi, hidratarang yang sangat bagus untuk kebugaran tubuh atau daya tahan tubuh menjadi baik. Banyak mengonsumsi ramuan daun katu juga bisa mencegah atau melindungi flu, karena banyak kandungan yang efektif menyembuhkan demam dan influensa.

Osteoporosis akibat berku-

rangnya kepadatan tulang yang menjadi keropos, dan mudah patah akan bisa dicegah dengan mengonsumsi daun katu baik dimakan secara langsung sebagai sayuran atau lalapan, bisa juga diminum air rebusannya. Selain mencegah keroposnya tulang, juga bermanfaat untuk menjaga kesehatan gigi.

Ternyata secara rutin mengonsumsi daun katu sangat efektif meningkatkan vitalitas sex bagi pria, hal ini karena mengandung senyawa fitokimia yang berfungsi efektif meningkatkan kualitas jumlah sperma. Di samping itu kandungan lainnya, bisa berfungsi meningkatkan fungsi otak.

Karena mengandung vitamin A, ramuan daun katu punya peran meningkatkan pertumbuhan sel, menjaga kesehatan kulit dan mencegah penyakit mata. Minumlah secara teratur ramuan daun katu yang sudah masak, atau dididihkan dengan air.

Anemia adalah kondisi dimana sel darah merah menjadi lebih rendah dari normal, sehingga mudah merasa pusing, kurang konsentrasi, dan tubuh mudah lelah. Hal ini bisa diatasi dengan minum ramuan daun katu, atau dimakan secara langsung sebagai sayuran. Karena mampu menghambat penyakit kronis pembuluh darah, maka secara tidak langsung bisa juga mengatasi masalah anemia.

Adalah Sulistya PA warga Gamplong 4, Sumberrahayu, Moyudan, Sleman, saat ini memanfaatkan lahan pekarangannya seluas 200 meter persegi untuk tanaman buah langka, sayuran dan tanaman obat keluarga (toga), di antaranya tanaman katu. “Saya gemar bertanam buah, suyuran dan toga sambil melestarikan tanaman langka. Siapa saja yang membutuhkan silakan datang, siapa tahu bisa bermanfaat, atau *mi-gunani tumraping liyan*,” ujarnya, Sabtu (27/2) di rumahnya. (Sutopo Sgh)-d



KR-Sutopo Sgh

Daun katu yang bermanfaat untuk kesehatan tubuh, hasil budidaya Sulistya PA.

Cabai Cegah Penggumpalan Darah

CABAI atau lombok termasuk bahan alami mempunyai banyak manfaat bagi manusia. Selain dapat dijadikan pendukung bumbu masakan, bisa dijadikan lalapan maupun bahan baku suatu olahan yang memiliki cita rasa khas, misalnya aneka jenis sambal. Tak kalah penting, cabai juga diyakini memiliki manfaat atau khasiat kesehatan sehingga mampu mendukung kesehatan badan secara alami. Manfaat kesehatannya, antara lain cabai mempunyai kandungan antioksidan cukup tinggi seperti vitamin C dan beta karoten, sehingga bisa berperan dalam menjaga serta meningkatkan imunitas tubuh.

Ketika cabai atau hasil olahannya dapat rutin dikonsumsi, seperti diyakini Ira AW asal Depok Sleman akan bisa membantu juga mencegah penggumpalan darah (trombosis) dan menurunkan kadar kolesterol jahat di tubuh. “Pemanfaatan cabai sehingga bisa mendukung kesehatan cukup beragam, antara lain dijadikan bumbu ataupun campuran masakan, dan bisa dibuat suatu ramuan alami dengan dikombinasi bahan alami lain. Sekadar dijadikan lalapan juga cocok, terutama jenis cabai rawit,” jelasnya, akhir pekan lalu.

Tak sedikit sumber, sudah banyak yang membahas seputar khasiat kesehatan cabai, baik jenis cabai rawit maupun merah. Bahan alami ini diyakini pula dapat membantu melegakan rasa hidung tersumbat pada sinusitis, mengurangi batuk berdahak, meredakan migrain, menambah nafsu makan dan memperlambat proses penuaan. Tak ketinggalan bisa membantu memperlancar sirkulasi darah serta menghangatkan badan secara alami. Ketika sirkulasi darah lancar, diharapkan berdampak bagus terhadap kesehatan secara umum.

Ketika dijadikan sebagai musuh rematik dan meman-



KR-Sulistyanto

Cabai mampu mendukung kesehatan badan dan bisa dijadikan lalapan.

faatkan cabai rawit, yaitu bisa memilih 10 buah cabai kualitas bagus. Lalu dicuci bersih menggunakan air mengalir seperti air kran dan digiling sampai halus. Bahan ini ditambah sendok teh kapur sirih serta perasan jeruk nipis secukupnya. Setelah itu diaduk-aduk sampai merata, hasilnya segera dibalurkan pada bagian tubuh yang sakit. Sehari dapat dilakukan dua kali, sampai gangguan kesehatan tersebut dapat teratasi.

Resep lainnya untuk melawan rematik, yaitu bisa cukup dengan menyeduh 10 gram serbuk buah cabai merah dalam satu gelas air panas. Selanjutnya diaduk-aduk sampai rata dan didiamkan beberapa menit. Hasil dari seduhan bahan alami ini segera dibalurkan pada bagian tubuh yang sakit. Bahkan selain bagian buahnya, daun cabai juga diyakini mempunyai khasiat kesehatan, misalnya untuk membantu mengatasi sakit perut. Daun cabai yang digunakan dipilih, yakni tak terlalu tua maupun terlalu muda.

Bagian daun tanaman cabai ini selanjutnya dicuci bersih menggunakan air mengalir. Setelah bersih segera digiling sampai halus, ditambah sedikit kapur sirih dan diaduk-aduk sampai merata. Hasilnya dibalurkan pada bagian perut yang sakit. Adapun cara pemanfaatan lain daun cabai, yaitu untuk membantu melawan bisul dan luka. Resep sederhananya, yakni dengan mengoleskan minyak kelapa pada be-

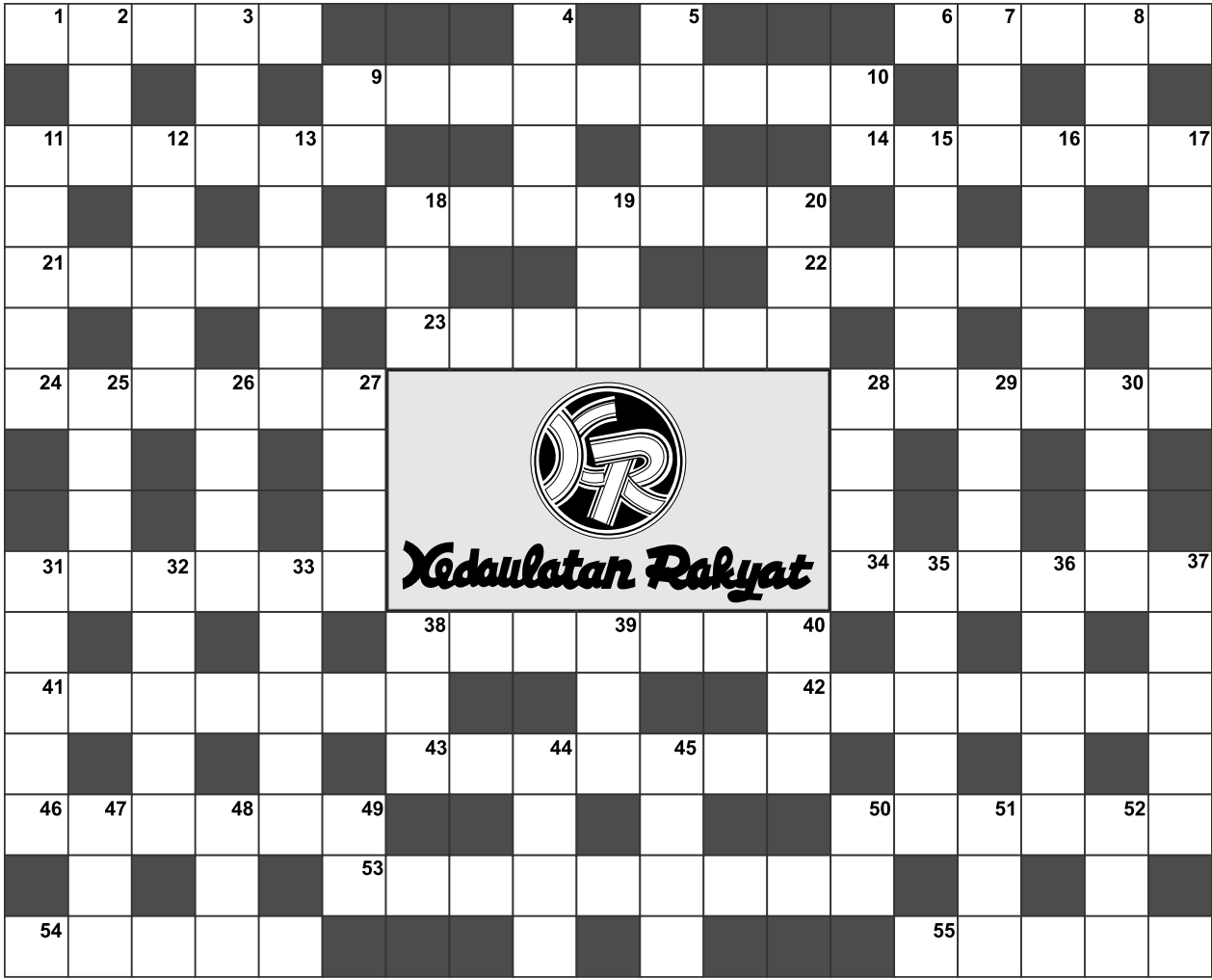
berapa helai daun cabai terlebih dahulu. Selanjutnya dilakukan di atas api kecil beberapa saat. Saat masih hangat, daun cabai yang sudah layu tersebut ditempelkan pada bagian kulit yang terluka.

Sementara itu menurut penggemar tanaman hias dan sayur asal Sleman, Kuswantoro, terutama tanaman cabai yang dibudidayakan secara organik, antara lain tanpa menggunakan pupuk dan obat-obatan kimia akan lebih bagus dalam mendukung kesehatan. Ia meyakini buah cabai organik mempunyai banyak keunggulan, mulai dari soal cita rasa pedasnya, keawetan saat disimpan sampai manfaat atau khasiat kesehatannya. Adapun untuk bercocoktanam cabai skala rumah tangga, misalnya dapat ditanam di tanah langsung, menggunakan plastik *polybag* dan aneka jenis pot.

“Pupuk organik tanaman cabai, misalnya bisa menggunakan kotoran hewan yang sudah difermentasi. Bisa juga jenis pupuk cair, antara lain yang dibuat dari bahan baku urin kelinci,” tandasnya. Sedangkan varietas cabai rawit yang sudah banyak dibudidayakan petani, misalnya cengek leutik dengan tampilan buah kecil, berwarna hijau dan berdiri tegak pada tangkai buahnya. Lain halnya dengan cengek bodas, yaitu buahnya lebih besar dibanding cengek leutik.

Adapun khasiat kesehatan dari cabai ungu diyakini hampir mirip dengan cabai rawit, antara lain dapat membantu menjaga dan meningkatkan imunitas tubuh. Tak ketinggalan, bisa berperan memperlancar sirkulasi darah serta mencegah penggumpalan darah di dalam tubuh. Sedangkan bagian daunnya dapat dijadikan musuh bebuyutan demam. Resep sederhananya, yaitu cukup menggunakan segenggam daun cabai ungu yang sudah dicuci bersih. Selanjutnya segera ditumbuk sampai halus. (Sulistyanto)-d

MELATIH INGATAN JUMBO BERHADIAH



PERTANYAAN MI JUMBO BERHADIAH NO 881

MENDATAR : 1.Berkait dengan kacamata. 6.Aur. 9.Kedewasaan. 11.Penyelesaian. 14.Tempat menyimpan air. 18.Berkait dengan ilmu bunyi. 21.Kerlap. 22.Pengairan. 23.Beranda. 24.Terkabul. 28.Cerutu. 31.Dewa laut. 34.Adres. 38.Instansi. 41.Senang. 42.Meriah. 43.Segenap. 46.Gaduh. 50.Ragu. 53.Musyawarah. 54.Cerita bergambar. 55.Karib.

MENURUN : 2.Berpihak. 3.Gosip. 4.Milk. 5.Kenyal. 7.Huruf Arab. 8.Bagai. 9.Tangga nada. 10.Gelar Sarjana Teknik. 11.Kulit padi. 12.Gajih. 13.Air membeku seperti kapas. 15.Berada di tempat lain. 16.Pupuk kotoran burung. 17.Dampingi. 18.Berkurang karena gesekan. 19.Jumpa. 20.Periksa. 25>Nama benua. 26.Kejar. 27.Untung. 28.Jalar. 29.Bahan pembuat sabun. 30.Noktah. 31.Baik. 32.Pelik. 33.Pohon kelapa. 35.Tanding. 36.Dibalik : rasanya asin. 37.Jenis kendaraan umum. 38.Cara menyalung logam. 39.Tawon (Ing). 40.Harap. 44.Rembulan (Ing). 45.Kusir. 47.Diri sendiri. 48.Sabuk lebar dari kain. 49.Masuk (Ing). 50.Kata sandang. 51.Yang. 52.Dewi padi.

KETENTUAN MENEBAK MIJ

1. Jawaban ditulis di kartupos, tem-
peli Kupon MI Jumbo 881

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

JAWABAN MI JUMBO 878

MENDATAR : 1.Riset. 6.Udara. 9.Humanisme. 11.Susila. 14.Sabana. 18.Optimal. 21.Lingkup. 22.Agitasi. 23.Almanak. 24.Narasi. 28.Bidang. 31.Pantar. 34.Granat. 38.Imigran. 41.Darurat. 42.Amnesia. 43.Untaian. 46.Sekata. 50.Sarang. 53.Substansi. 54.Motif. 55.Pahat.

MENURUN : 2.Isu . 3.Ebi. 4.Baut. 5.Diam. 7.Dob. 8.Run. 9.Ha. 10.Es. 11.Salon. 12.Sinar. 13.Lukis. 15.Alibi. 16.Acara. 17.Asing. 18.Opa. 19.Iga. 20.Lak. 25.Akta. 26.Awet. 27.Iilir. 28.Bung. 29.Diva. 30.Noda. 31.Pedas. 32.Norak. 33.Aurat. 35.Ronda. 36.Nista. 37.Tuang. 38.Itu. 39.Goa. 40.nan. 44.Tisu. 45.lkal. 47.Ego. 48.Adi. 49.As. 50.Si. 51.Ria. 52.Nya.

PEMENANG MI JUMBO 878

1. *Supardjo, Dk Sanggarahan Rt 08/04, Demakijo, Kec Karang-nongko Klaten 57483.*
2. *Dian Rahayu Perwitasari, jetis Rt 04/13, Caturharjo, Sleman 55515.* □

KUPON MIJ 881

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 Sustiw, Dra Prabdandari, Isnawan, Benny Kusumawan, Drs H Hudono SH, Drs Swasto Dayanto, Husein Effendi SSI, Hanik Afriati, MN Hassan, Drs Jayadi K Kastari, Subchan Mustafa. Drs Hastho Sutadi, Muhammad Fauzi SSos, Drs Mukti Haryadi, Retno Wulandari SSos, H M Sobirin, Linggar Sumukti, Daryanto Widagdo, Latief Noor Rochmans. **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, iklandkryk23@yahoo.com, iklandkryk13@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 pereotakan

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 - Ref: 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. **Semarang :** Jalan Lampersari No.62, Semarang, Telp (024) 8315792. Kepala Perwakilan: Budiono Isman, Kepala Biro : Isdiyanto Isman SIP.

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.