

Daun Kimpul Pencegah Kulit Keriput

KIMPUL atau juga disebut talas merupakan tanaman yang tumbuh liar, bisa di pematang sawah, kebun atau pekarangan. Namun juga bisa dibudidayakan oleh petani, karena umbinya bisa dimakan pengganti nasi. Daun kimpul bagi masyarakat pedesaan tidak asing lagi, karena bisa dimasak sayur sebagai tumis atau buntill. Sedangkan umbinya, selain direbus, dikukus bisa juga sebagai bahan keripik untuk camilan minum teh atau kopi. Ternyata daun kimpul atau talas bermanfaat juga untuk kesehatan tubuh, di antaranya mengurangi kolesterol, melancarkan pencernaan dan mencegah kulit keriput.

Dalam Serat Jampi Jawi tinggalan leluhur yang berisi kurang lebih 291 resep *jamu tradisinal*, yang kebanyakan memanfaatkan tumbuhan, batang, daun, umbi serta akar tanaman di sekitar kehidupan masyarakat. Salah satunya adalah tanaman kimpul, yang sangat mudah didapatkan di lingkungan kita. "Dahar sayuran godhong kimpul bisa nyehatake badan, njaga kesehatan kulit lan nyegah kripit,". Dengan mengonsumsi masakan daun kimpul bisa menyehatkan tubuh, njaga kulit amrih ora gampang keriput.

Daun kimpul atau talas mengandung vitamin A dan E yang cukup, sehingga bisa melindungi kulit. Karena fungsinya membersihkan kulit, dampaknya mampu mencegah keriput pada kulit membuat sehat dan tambah berkilau nampak muda. Untuk itu dengan memasukkan sayuran daun kimpul, akan membantu meremajakan kulit serta mencegah keriput. Karena sifatnya yang mudah dicerna, kandungan serat makanan untuk kesehatan pencernaan. Dengan demikian akan menormalkan, dan membantu pencegahan gangguan pencernaan seperti iritasi usus.



KR-Sutopo Sgh
Tanaman kimpul yang tumbuh di kebun atau pematang sawah.

Di samping itu, dengan mengonsumsi sayuran daun kimpul, mampu menurunkan kadar kolesterol tinggi dan membuat badan tetap sehat.

Serat di dalam daun kimpul dapat mencegah penumpukan kolesterol dalam aliran darah, sementara kandungan kalium sangat penting menjaga tekanan darah dan membuat terkendali sehingga mampu mencegah stroke serta gangguan jantung.

Mineral Tinggi
Sayur daun kimpul atau talas banyak mengandung kalium yang merupakan mineral paling penting kesehatan tubuh, agar semuanya berfungsi dengan baik. Bisa menyerap karbohidrat, mengontor aktivitas jantung, membangun otot serta mampu menjaga keseimbangan asam basa. Dengan mengonsumsi sayuran daun kimpul, berarti memberikan jumlah mineral yang cukup bagi tubuh.

Gangguan mata sering dialami, dengan banyak mengonsumsi sayuran daun kimpul akan mendapatkan vitamin A, memiliki kadar tinggi mampu membuat penglihatan normal sekaligus menjaga kesehatan mata antara lain gangguan katarak dan sebagainya. Ketika sedang melakukan diet, menurunkan berat badan asupan yang cocok dan bergizi tinggi adalah sayuran daun kimpul. Hal ini karena rendah kalori atau lemak jenuh, membuat makanan ideal dalam menurunkan berat badan.

Di samping itu daun kimpul atau talas, berperan dalam pengembangan sistem kekebalan tubuh. Kandungan vitamin C, akan merangsang pembentukan lebih banyak sel darah yang membela tubuh dari patogen yang tidak diketahui. Dampaknya, tubuh akan selalu sehat, tidak mudah mendapat serangan penyakit. Bagi ibu hamil, dengan banyak mengonsumsi asupan, sayuran daun kimpul atau talas akan membantu kesehatan. Karena kandungan folat dan dibutuhkan bagi ibu hamil, untuk menjaga perkembangan janin normal. Asupan daun kimpul, ternyata juga mampu mengobati penyakit menahun.

Dalam mengolah menjadi masakan, daun kimpul atau talas mengandung kalsium oksalat yang membuat gatal di tenggorokan. Untuk mengolahnya terlebih dulu harus direndam dalam air satu malam, sehingga nantinya aman untuk dikonsumsi.

Itulah beberapa manfaat daun kimpul atau talas untuk kesehatan, para leluhur masih berkeyakinan *tamba teka lara lunga* dengan resep jamu tradisional dengan tanaman obat keluarga (toga) yang di sekitar pekarangan rumah atau kebun serta mudah mendapatkannya.

(Sutopo Sgh)-d

Jeruk Nipis Singkirkan Influenza

JERUK nipis mempunyai tampilan fisik serta cita rasa khas. Pemanfaatannya dalam bidang pengobatan alami cukup beragam. Tak jarang, jeruk nipis dikombinasi dengan bahan-bahan alami lain sehingga manfaat atau khasiat kesehatannya semakin bertambah. Jenis jeruk ini antara lain mengandung flavonoid seperti poncirin, hesperidine, rhoifolin dan naringin. Jika sudah benar-benar masak banyak mengandung pula asam sitrat, fosfor, kalsium, besi, magnesium dan vitamin (A, B serta C). Meski ada rasa asam dan sedikit pahit, namun tetap banyak yang senang mengonsumsi, bahkan jual-beli buah jeruk nipis tetap eksis.

"Ketika masih ada pandemi Covid-19, jeruk nipis juga tetap banyak dimanfaatkan untuk mendukung kesehatan. Selain dapat diminum cukup diseduh dengan air hangat, bisa juga dikombinasi dengan bahan lain untuk membantu mencegah dan mengatasi gangguan kesehatan," ungkap salah satu warga Depok Sleman, Mursyanif, baru-baru ini.

Cara pemakaian sederhana jeruk nipis untuk membantu menyingkirkan influenza dan batuk, yaitu dapat menggunakan jeruk nipis yang sudah masak dan mengandung banyak air. Perasan dari jeruk ini dicampurkan dengan air panas atau hangat 60 cc dan ditambah setengah sendok air kapur sirih. Selanjutnya diaduk-aduk, hasilnya diminum dua kali dalam sehari.

Perasan jeruk nipis maupun irisan tipis jeruk nipis yang sudah kering dapat juga dikombinasi dengan rempah-rempah kering seperti jahe dan serai. Bahan ini ketika diseduh dengan air panas atau direbus lalu diminum dalam keadaan masih hangat diyakini dapat menghangatkan badan, menurunkan gula darah tinggi, musuh asam urat, anti kanker dan ditakuti radang saluran kencing. "Tak ketinggalan, bisa untuk membantu memperlebar peredaran atau sirkulasi darah. Dengan sirkulasi darah yang lancar akan banyak berperan dalam usaha mencegah dan mengatasi gangguan



KR-Sulistiyanto

Jeruk nipis dapat dikombinasi dengan beberapa rempah kering.

kesehatan," tandas Syanif.

Ada lagi yang senang memanfaatkan jeruk nipis ditambah daun mint dicampurkan pada minuman kopi dipadu dengan jeruk nipis serta daun mint. Selain mempunyai aroma dan cita rasa khas serta unik, minuman seperti ini diyakini pula dapat membantu mencegah dan mempercepat sembuhnya influenza. Jenis minuman kopi, ketika bisa dikonsumsi secara teratur, asal tak berlebihan diyakini pula ada manfaat kesehatannya seperti membantu mencegah batu empedu, mendukung kesehatan mulut dan mendukung stamina.

Tak ketinggalan, ketika membuat minuman dengan mengombinasikan rimpang jahe dengan perasan jeruk nipis, antara lain akan mempunyai beberapa manfaat kesehatan untuk menghindarkan kembung, masuk angin, melancarkan peredaran darah dan ikut menjaga stamina. Resep lain guna menjaga dan meningkatkan stamina, yaitu cukup mencampurkan perasan satu jeruk nipis dengan sebutir kuning telur ayam kampung dan irisan gula aren secukupnya. Bahan ini diaduk rata dan segera diminum, misalnya cukup satu kali dalam satu minggu.

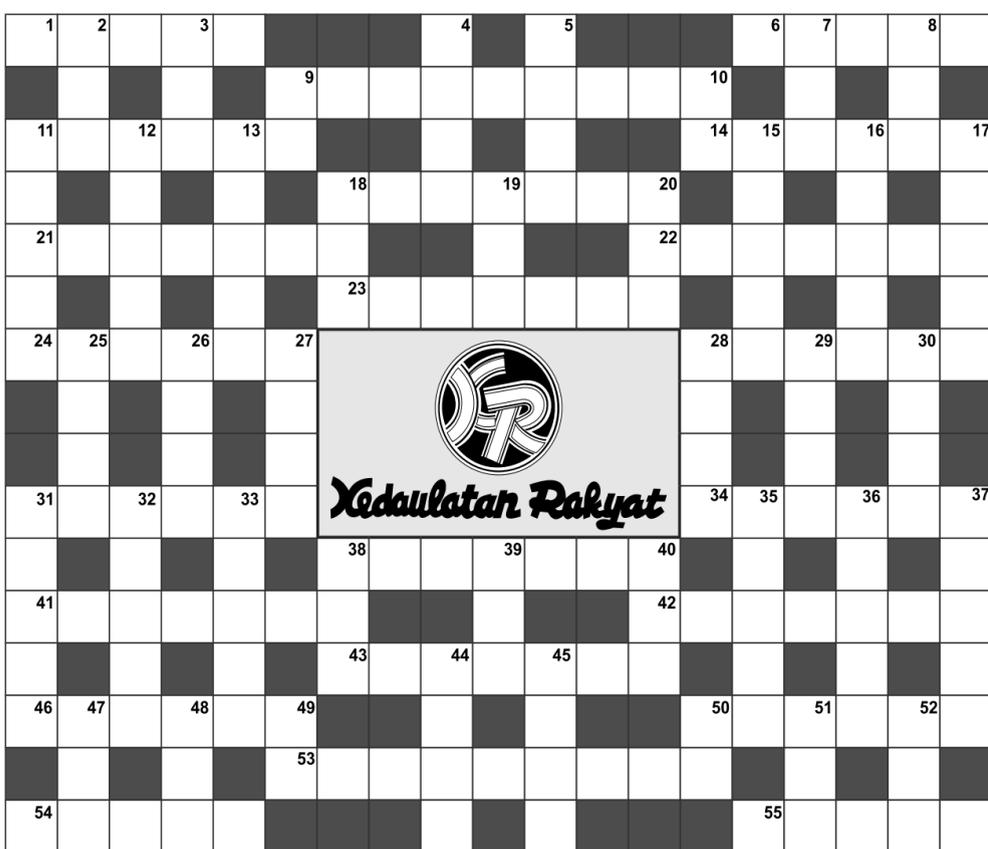
"Bahkan jika bisa rutin membuat minuman berbahan jeruk nipis, cukup diseduh air putih hangat lalu

ditambah madu murni secukupnya dan diminum satu kali dalam sehari akan bisa membantu menjaga imunitas tubuh, mendukung program diet penurunan berat badan serta ikut berperan membersihkan tubuh dari sisa metabolisme," tandasnya.

Adapun contoh resep sederhana lain, pemanfaatan jeruk nipis, misalnya dapat digunakan untuk melawan radang tenggorokan, yaitu menggunakan tiga buah jeruk nipis. Bahan alami ini lalu dibelah serta diperas. Air hasil perasan diseduh dengan setengah cangkir air panas. Masih ditambah satu sendok makan madu murni sambil diaduk rata. Setelah dalam keadaan hangat, ramuan ini digunakan untuk berkuur selama kisaran tiga menit serta dilakukan tiga kali dalam sehari. Bisa juga untuk membantu mengatasi ketombe, cukup menggunakan satu butir jeruk nipis diiris menjadi dua sampai empat bagian.

Selanjutnya digunakan untuk menggosok kulit kepala secara merata. Setelah benar-benar merata, dibiarkan mengering beberapa saat lalu dibilas dengan air bersih. "Jeruk nipis sering dicampurkan juga pada beberapa jenis jamu tradisional. Selain dapat menambah kesegaran minuman juga bisa menambah khasiat kesehatan jamu tradisional," tambahny. (Sulistiyanto)-d

MELATIH INGATAN JUMBO BERHADIAH



PERTANYAAN MI JUMBO BERHADIAH NO 873

MENDATAR: 1. Tangkis. 6. Tak berambut. 9. Klinting. 11. Pawai. 14. Keinginan. 18. Salah satu musim di Indonesia. 21. Hubungan. 22. Kepung. 23. Potongan harga. 24. Anggota suatu negara. 28. Formulir. 31. Temu mendadak. 34. Parodi. 38. Pepatah. 41. Salah satu karya seni rupa. 42. Seremoni. 43. Intuisi. 46. Pawang gajah. 50. Seleksi. 53. Pelubangan. 54. Contoh. 55. Tunggu.

MENURUN: 2. Satu. 3. Tulang rusuk. 4. Tak bersuara. 5. Keteng. 7. Ukuran berat. 8. Berkurang karena gesekan. 9. Menuju. 10. Pergi (ing). 11. Ahli. 12. Kecil. 13. Tuduh. 15. Gunung di Jatim. 16. Kumpulan ralat dan pembetulan. 17. Tak sungguh-sungguh. 18. Periksa. 19. Debu. 20. Akar enak dimakan. 25. Sakit (Ing). 26. Kata sambung. 27. Tipuan. 28. Ganas. 29. Bikin runcing. 30. Dekat (Ing). 31. Tanpa corak. 32. Hasil prestasi tertinggi. 33. Hasil penjualan. 35. Yang dianut manusia. 36. Bersifat keimanan. 37. Nama burung. 38. Diulang: alat pemotong padi. 39. Parit. 40. Jenis alat minum. 44. Jenis tempat duduk. 45. Dibalik: makna. 47. Diri sendiri. 48. Ukuran luas. 49. Inspektor Pertandingan (Singk). 50. Kata sandang. 51. Gembira. 52. Perlengkapan olahraga tenis.

KETENTUAN MENEBAK MIJ

1. Jawaban ditulis di kartupos, tempeli Kupon MI Jumbo 873

2. Paling lambat diterima 2 minggu setelah pemuatan.
3. Akan dipilih 2 pemenang, masing-masing Rp 50.000,-

Jawaban MI Jumbo 870

MENDATAR: 1. Tiras. 6. Anglo. 9. Sepakbola. 11. Sandar. 14. Angka. 18. Mataram. 21. Merdeka. 22. Adidaya. 23. Talenan. 24. Ketiak. 28. Lisong. 31. Ternak. 34. Klasik. 38. Animasi. 41. Kapabel. 42. Sekitar. 43. Agitasi. 46. Selaku. 50. Atensi. 53. Pancaroba. 54. Poros. 55. Tiris.

MENURUN: 2. Iga. 3. Aid. 4. Baut. 5. Abar. 7. Non. 8. Lak. 9. SR. 10. As. 11. Simak. 12. Norit. 13. Arena. 15. Alibi. 16. Guano. 17. Arang. 18. Mat. 19. Are. 20. Man. 25. Ente. 26. Iban. 27. Klik. 28. Liuk. 29. Sama. 30. Nadi. 31. Tikus. 32. Rapel. 33. Asbak. 35. Lekat. 36. Satin. 37. Kursi. 38. Ala. 39. Mit. 40. Isi. 44. Inci. 45. Asri. 47. Ego. 48. Aso. 49. UP. 50. AA. 51. Edi. 52. Sri.

Pemenang MI Jumbo 870

1. **Sri Atinah, gg Surya II Mrican Rt 06/03, Caturtunggal, Sleman.**
2. **Puji Rahayu P, Ji Mujair 19 Rt 02/03, Damaran, Gayamprit, Klaten Selatan 57423.**

KUPON MIJ 873

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:** Bakoro Jati Prabowo SSos.

Kedaulatan Rakyat

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 Prabadari, 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 Purwando. **Fotografer:** Effy Widjono Putro, Surya Adi Lesmana. **Grafis:** Joko Santoso SSn, Bagus Wijanarko. **Sekretaris Redaksi:** Dra Hj Supriyatin.

Pemimpin Perusahan: 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, iklankrk23@yahoo.com, iklankrk13@gmail.com.

Langgan 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%