

Talas Jaga Kesehatan Sistem Pencernaan



KR-Sulistiyanto

Bagian dari tanaman talas mulai dari daun, pelepah daun dan umbinya bisa mendukung kesehatan badan secara alami.

SEBAGIAN warga ada yang senang membudidayakan tanaman talas. Alasannya antara lain beberapa jenis talas dapat dimanfaatkan bagian umbinya. Bahkan bagian daun serta pelepah daun talas atau sering disebut lompong juga bermanfaat, termasuk untuk mendukung kesehatan badan secara alami.

Terutama bagian lompong dari tanaman talas dapat diproses menjadi beberapa jenis masakan. Selain mempunyai cita rasa dan tekstur khas, masakan berbahan lompong juga diyakini mempunyai khasiat atau manfaat kesehatan. Sebagai contoh, kandungan serat pada lompong bisa berperan menjaga dan meningkatkan kesehatan sistem pencernaan.

"Cara pemanfaatan lompong seperti dibuat sayur tumis. Adanya campuran bumbu-bumbu alami bahkan bisa ditambah ebi dan irisan petai akan semakin menambah enak maupun manfaat kesehatan dari masakan berbahan baku lompong," papar Sukidjo yang tinggal di Minggir Sleman, Kamis (8/4).

Ia pun meyakini, asupan berwujud sayur lompong dapat membantu melawan kolesterol jahat di tubuh, menstabilkan tekanan darah dan mendukung kesehatan jantung. Selain itu mempunyai kandungan antioksidan yang bisa berperan meny-

ingkirkan radikal bebas di tubuh serta mendukung imunitas atau kekebalan tubuh dari beberapa gangguan kesehatan. Tak kalah penting, bagian daun dari beberapa jenis tanaman talas cocok dibuat olahan wujud buntul.

Ketika bisa rutin mengonsumsi olahan daun talas, seperti buntul diharapkan akan dapat membantu menyingkirkan radikal bebas di tubuh, sebagai anti septik alami dan ditakuti oleh kolesterol jahat. Ketika di tubuh minim atau bahkan tak ada kolesterol jahat maupun radikal bebas, kesehatan badan akan lebih terjaga. Selain itu kandungan air pada bagian daun dan pelepah daun talas ada yang bisa difungsikan sebagai obat gatal.

Adapun untuk mengolah lompong, bisa melalui tahapan dicuci bersih dahulu menggunakan air mengalir. Selanjutnya dipotong-potong kisaran 10 cm, lalu direbus sampai matang dan ditambahkan garam saat perebusan. Proses ini untuk menghilangkan lendir yang ada di dalam lompong supaya lebih aman ketika dikonsumsi. Setelah itu lompong dapat disayur, seperti cukup ditumis. Sebelum lompong dimasak, lebih dahulu menumis bumbu-bumbu yang sudah disediakan, misalnya ada bawang merah, bawang putih, kencur, lengkuas, kemiri, daun salam dan cabai.

Sementara itu, Achmadi asal Samigaluh Kulonprogo menjelaskan, beberapa jenis talas biasa dimanfaatkan bagian pelepah daun, daun serta umbinya antara lain ada jenis gendruk, pari, dempel dan lompong sayur. Bagian umbi tanaman talas, selain cukup direbus dapat juga diolah menjadi gethuk, keripik bahkan olahan mirip bubur. Selain mempunyai kandungan beberapa nutrisi yang dibutuhkan tubuh, olahan umbi talas juga bisa memperkuat gigi-gigi. Artinya, gigi-gigi tak mudah rusak ketika rutin mengonsumsi olahan umbi talas.

"Lain halnya saat memasak pelepah talas atau lompong seperti dibuat tumis, salah satu bumbu yang digunakan yaitu kencur. Empon-empon ini antara lain bisa membantu menghancurkan badan sampai memperlancar peredaran darah di tubuh. Dengan peredaran darah yang lancar diharapkan bisa membantu mencegah serta mempercepat sembuhnya gangguan kesehatan," tandas Achmadi.

Selain itu kencur juga mempunyai fungsi mengurangi dan menghilangkan rasa nyeri. Bahkan bisa berperan meluruhkan angin, sehingga mampu membantu meredakan perut kembung. Tak ketinggalan bisa mempercepat sembuhnya sakit kepala, sembelit, tetanus, radang lambung, muntah-muntah, panas dalam serta keracunan.

Tak kalah penting, petai juga dapat mendukung sistem pencernaan. Termasuk diantaranya membantu menetralkan asam lambung serta menghindarkan dari sembelit. Masih ada pula manfaat kesehatan lain dari petai, seperti untuk mencegah terserang kurang darah atau anemia, sebab petai mengandung zat besi. Lalu kandungan gula alami pada petai, yakni glukosa, sukrosa dan fruktosa ditambah kandungan seratnya akan bisa mendukung energi tubuh. (Sulistiyanto)-f

Lidah Buaya Atasi Penyakit Kulit dan Sembelit

SALAH satu manfaat lidah buaya yang paling diketahui terutama bagi kalangan ibu-ibu yakni melembabkan kulit, untuk itulah banyak produk kosmetik menggunakan lidah buaya untuk bahan alami mengatasi kulit kering. Namun dilain pihak ternyata lidah buaya, sangat banyak manfaatnya untuk kesehatan. Di antaranya, untuk mengatasi penyakit kulit dan sembelit.

Dalam Serat Jampi Jawi tinggalan leluhur yang memuat hampir 261 resep tradisional jampi Jawi salah satunya menyebut kegunaan lidah buaya untuk kesehatan. "Yen panjenengan ngalami gatal-gatal sarta rasa ora kepenak ana ing tutuk, kemua nganggo ramuan lidah buaya, mesthi enggal saras lan kepenak ana ing awak." Apabila kamu mengalami rasa gatal-gatal dan tidak nyaman pada mulut, berkumur lah dengan ramuan lidah buaya, pasti segera hilang dan terasa nyaman. Demikian salah satu kutipan, resep jampi Jawi tentang manfaat lidah buaya. Disamping itu, beberapa penyakit yang disebabkan peradangan yang menyebabkan rasa gatal pada kulit dan mulut, sehingga mengganggu makan minum dan kenyamanan. Dengan berkumur ramuan lidah buaya, maka rasa nyaman dan bau mulut akan segera hilang.

Demikian juga bila getah lidah buaya dioleskan pada kulit yang kering, maka akan membuat kulit lembab, sehingga rasa gatal pada kulit pun akan hilang pula. Getah lidah buaya ternyata juga mempercepat kesembuhan luka bakar, caranya dengan mengoleskan getah lidah buaya pada luka bakar dengan rutin tiga kali sehari niscaya lukanya cepat sembuh dan kering. Dengan mengoleskan getah lidah buaya di area bawah mata, dapat mengatasi mata bengkak. Hal ini karena lidah buaya mempunyai daya kemampuan meningkatkan aliran

darah, sehingga dapat melancarkan cairan yang menumpuk.

Bagi anda yang memiliki kulit sensitif, lidah buaya bisa dijadikan pembersih muka tanpa iritasi. Hal ini karena teksturnya, lidah buaya dapat melarutkan riasan wajah sekaligus melembabkan kulit. Bagi yang punya jerawat dan sangat mengganggu, maka getah lidah buaya bisa dioleskan pagi dan sore, maka jerawat akan cepat hilang. Hal ini karena kandungan asam salisilat dan senyawa antiseptik sehingga mampu membunuh bakteri penyebab jerawat.

Demikian juga bagi yang punya plak-plak pada kulit, getah lidah buaya akan lebih efektif dan cepat menghilangkan plak kulit. Konon luka karena virus herpes, bisa juga dihilangkan dengan mengoles-

kan getah lidah buaya secara teratur. Kadar gula darah akan turun dan seimbang, apabila mengonsumsi ekstrak lidah buaya secara rutin. Meski demikian harus hati-hati, jangan berlebihan mengonsumsi karena bisa penurunan gula darah bisa lebih tinggi atau drop. Manfaat yang lain, lidah buaya bisa menjadi obat pencahar melancarkan buang air besar. Namun juga jangan berlebihan, karena bisa juga menyebabkan diare.

Itulah beberapa kegunaan dan manfaat lidah buaya, para leluhur masih percaya tamba teka lara lunga, sehingga resep tradisional tersebut masih layak untuk dilestarikan. Adalah Sulistya PA yang memanfaatkan lahan pekarangan untuk tanaman obat keluarga, tanaman langka dan sayuran. warga gamplong IV, Sumberrahayu, Moyudan, Sleman ini selalu membuka tangan, bagi siapa saja yang ingin membutuhkan aneka tanaman langka miliknya untuk kesehatan. Ada kepel, sawo manila, gambas, katu, bunga kenanga, dan lain sebagainya.

(Sutopo Sgh)-f



KR-Sutopo Sgh

Tanaman lidah buaya koleksi Sulistya PA.

MELATIH INGATAN JUMBO BERHADIAH

1	2	3		4	5		6	7	8
			9				10		
11	12	13					14	15	16
			18	19			20		
21							22		
			23						
24	25	26	27			28	29	30	
31	32	33				34	35	36	37
				38		39		40	
41								42	
				43	44	45			
46	47	48	49				50	51	52
			53						
54								55	

Kedaulatan Rakyat

PERTANYAAN MI JUMBO BERHADIAH NO 885

MENDATAR: 1.Tekuk. 6.Segera. 9.Penyamaan. 11.Pemujaan. 14.Lembah. 18.Larangan menyiarkan berita sebelum waktu yang ditentukan. 21.Udik. 22.Emblem. 23.Penyaringan. 24.Ampas. 28.Topang. 31.Peninggalan nenek moyang. 34.Tak goyah. 38.Mata pencaharian. 41.Misteri. 42.Potongan harga. 43.Liburan. 46.Bersatupadu. 50.Tempat tinggal raja. 53.Beda dari yang lain. 54.Kandang kuda. 55.Pengemudi pesawat.

MENURUN: 2.Kata tunjuk. 3.Semut (Ing). 4.Perkumpulan. 5.Gelar kaisar Rusia. 7.Zaman. 8.Seperti. 9.Air membeku. 10.Masuk (ing). 11.Tas wadah pakaian. 12.Luput. 13.Universitas negeri di Purwokerto (singk). 15.Dobel. 16.Gembira. 17.Ritme. 18.Bekas. 19.Ukuran luas. 20.Minyak pelumas. 25.Ahli pembuat keris. 26.Dikte. 27.Jenis pupuk. 28.Hangat. 29.Sangat. 30.Pose. 31.Jenis bahan perhiasan. 32.Andil. 33.Perbedaan tingkatan masyarakat dalam agama Hindu. 35.Pegunungan terkenal di Amerika Selatan. 36.Berbakti pada Tuhan. 37.Kondisi terbaik. 38.Keluar dari air mendidih. 39.Ongkos. 40.Jenis lapisan kulit. 44.Ada di ujung jari. 45.Dibalik : tempat siri. 47.Ukuran berat. 48.Sebelum. 49.Menuju. 50.Jika (ing). 51.Tiga. 52.Baru.

KETENTUAN MENEBAK MIJ

1. Jawaban ditulis di kartupos, tempeli Kupon MI Jumbo 885

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

Jawaban MI Jumbo 882

MENDATAR: 1.Debus. 6.Idola. 9.Strategis. 11.Tampak. 14.Remisi. 18.Lancong. 21.Merdeka. 22.Origami. 23.Sentos. 24.Akibat. 28.Gilang. 31.Persis. 34.Aparat. 38.Soliter. 41.Gantole. 42.Imitasi. 43.Temaram. 46.Nyaris. 50.Sangat. 53.Habtuasi. 54.Andai. 55.Tokoh.

MENURUN: 2.Era. 3.Uap. 4.Gaun. 5.Neto. 7.Dam. 8.Les. 9.SK. 10.SR. 11.Tempa. 12.Murni. 13.Arena. 15.Emisi. 16.Irama. 17.Iring. 18.Las. 19.Cat. 20.Goa. 25.Kode. 26.Bias. 27.Tuas. 28.Guna. 29.Laba. 30.Noda. 31.Pagan. 32.Renda. 33.Ironi. 35.Prima. 36.Ruang. 37.Taint. 38.Set. 39.lba. 40.Rim. 44.Main. 45.Raup. 47.Yen. 48.Ria. 49.SH. 50.Si. 51.Neo. 52.Aso.

Pemenang MI Jumbo 882

1.Zita Evi Indrawati, Prujakan Rt 03/32, Sinduharjo, Ngaglik, Sleman 55581.

2.Suyanto, Lojirejo Rt 05/20, Gulon, Salam, Magelang 56484.

KUPON MIJ 885

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: Yuriga 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 Atfiati, 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, Daryanto Widagdo, Latief Noor Rochmans. **Fotografer:** Efy Widjono Putro, Surya Adi Lesmana. **Grafis:** Joko Santoso SSn, Bagus Wijanarko. **Sekretaris Redaksi:** Dra Hj Supriyatin.

Pemimpin Perusahan: 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 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 Yogyakarta - Solo Km 11 Sleman Yogyakarta 55573, Telp (0274) - 496549 dan (0274) - 496449. Isi di luar tanggungjawab peretakan

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 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.