

## Ajeran, Rumput Liar dan Minuman Penyegar

**TANAMAN** ajeran berasal dari Amerika Selatan. Kendati tanaman ajeran tergolong 'rumput liar', namun dikenal sebagai tanaman herbal. Terlebih cukup akrab di Afrika seperti di Kenya, Kongo, Boswana, Zambia, Zimbabwe, Afrika Selatan, dan Mozambik. *Department of Agriculture, Forestry and Fisheries*, mencatat, tak disangka pemanfaatan ajeran di negara-negara Barat ternyata jauh lebih berkembang.

Menurut Steven Malbrouh MD, ajeran memiliki potensi untuk dikembangkan sebagai *antiinflamasi* ringan alami

pereda demam. Selain itu, pemanfaatan ajeran secara luas dapat dilakukan dengan merebus daun segar atau mengeringkannya untuk bahan baku minuman, seperti halnya teh. Ada juga beberapa negara yang menyebutkan ajeran dengan nama: kancing baju, pau-pau pasir, keroten (Malaysia). Orang Jawa menyebutnya jeringan atau ketul, sedangkan orang Sunda akrab menamai hareuga.

Tanaman ajeran mengandung alkaloid poliina, saponin, zat pahit, minyak atsiri, dan zat samak. Oleh karena itu,

tanaman ini dapat dimanfaatkan bagi tubuh kita sebagai minuman penyegar. Ambil daun ajeran segar lebih kurang 10 gram. Setelah dicuci dan dibersihkan, rebus dengan dua gelas air. Setelah masak, dinginkan. Tentu saja minuman ini terasa pahit. Maka, boleh tambahkan madu sebagai pemanis atau sedikit cengkeh agar terasa lebih segar di tenggorokan. Hindari penggunaan berlebih karena dapat menyebabkan iritasi pada ginjal. Tak ada salahnya sebelum memanfaatkan ramuan ini, pastikan ginjal Anda sehat.

Ajeran juga bisa untuk mengatasi demam. Daun ajeran segar segenggam atau lebih kurang 5 gram, tambahkan dengan daun sembung dan jahe secukupnya, kemudian direbus dengan 500 ml air. Setelah mendidih, dinginkan, lalu saring. Dalam keadaan hangat atau dingin, air hasil saringan dapat dimanfaatkan untuk minuman pereda demam. Atau cara lainnya, ambil daun ajeran yang telah dikeringkan sekitar satu genggam, campurkan dengan jahe secukupnya atau cengkeh sekitar lima buah. Rebus semua bahan tersebut

dalam dua gelas air. Setelah mendidih, saring, dan dinginkan sebelum diminum.

Daun ajeran juga berfungsi untuk pencuci mata. Dengan segenggam daun anjeran segar atau lebih kurang 5 gram ukuran sedang, dicuci dan dibersihkan sebelum direbus dalam air sebanyak satu gelas. Setelah mendidih, dinginkan. Setelah benar-benar dingin, Anda dapat memanfaatkan rebusan daun ajeran tersebut untuk mencuci mata. Sebaiknya gunakan alat khusus (gelas pencuci mata) yang dapat dibeli di apotek agar lebih

bersih dan efisien. Selain itu, daun ajeran bisa juga untuk mengobati usus buntu. Usus buntu harus segera ditangani oleh dokter, namun bila karena sesuatu hal, dokter belum dapat ditemui, silakan menggunakan ramuan tersedia ini. Sediakan 5 gr herba ajeran, dan 120 ml air. Bahan dicuci bersih, lalu tambahkan air. Dididihkan selama 15 menit, kemudian disaring dengan air bersih, dan diperas. Diminum 2 kali sehari, pagi dan sore, tiap kali minum 100 ml. Lama pengobatan: diulang selama 20 hari. (Hieronymus BS)-f

## Buah Pala Mencegah Pengeroposan Tulang

**BUAH PALA** tidak hanya dikenal sebagai penyedap makanan, namun ternyata juga memiliki beragam manfaat untuk kesehatan. Kita mengenal jenis obat-obatan tradisional melalui tanaman obat keluarga (toga), yang banyak tumbuh di pekarangan atau kebun di sekitar rumah. Mulai dari umbi, batang kayu, kulit batang, daun maupun bunga, ternyata banyak manfaatnya untuk kesehatan tubuh.

Dalam Serat Jampi Jawa yang berisi hampir 291 macam pengobatan tradisional, umumnya memanfaatkan tumbuhan di sekitar. Meski saat ini banyak obat-obatan pabrik, namun pengobatan tradisional peninggalan nenek moyang yang adiluhung itu tetap relevan hingga kini.

"Kejaba gawe kukuh lan sehat balungan awak, tetela woh pala bisa njaga becike syaraf lan mekare balung tumraping badan manungsa. Kejaba njaga saka balung kropos, tetela dhahar woh pala kang ngandhut vitamin C bisa njaga imbangung kasarasan badan".

Disamping membuat kokoh dan membuat sehat tulang pada tubuh manusia, buah pala mampu menjaga syarat tulang serta pengeroposan. Dengan kandungan vitamin C, pepaya buah pala bisa membuat badan lebih segar dan sehat. Demikian kira-kira petunjuk pada Serat Jampi, yang bisa ditemukan tentang manfaat dan khasiat buah pala.

Dengan mengkonsumsi buah pala bisa menghilangkan masuk angin, caranya dengan minum rebusan buah pala. Seperti pada jahe, buah pala juga mampu menghangatkan tubuh, menghilangkan perut kembung karena masuk angin. Hal ini karena banyak kandungan minyak atsiri, seperti pada buah pala dan jahe.

Ketika seseorang sulit tidur, atau tidur tidak maksimal kurang berkualitas akan mempengaruhi kesehatan badan. Dampaknya, dengan mudah akan timbul berbagai penyakit, maka dengan meminum rebusan buah pala akan membantu penyakit susah tidur itu akan hilang.



KR-Sutopo Sgh

Buah pala yang telah dikeringkan, bisa dibuat olahan minuman atau makanan.

Sedangkan bagi anak kecil yang susah makan, dengan mengonsumsi buah pala pada makanan atau minuman akan menambah nafsu makan. Minum ramuan buah pala se-

belum makan sangat bermanfaat untuk pencernaan, dengan bantuan enzim lipase pada lidah makanan bakal mudah dicerna.

Penderita asam lambung,

yang selalu merasakan perih dan mual pada perut akan reda setelah meminum ramuan buah pala. Hal ini karena kandungan zat saponin sangat bermanfaat untuk meredakan

dan menurunkan asam lambung.

Buah pala juga mampu menghilangkan suara parau, karena kandungan minyak esensial mampu mengatasi suara parau yang membuat kesan tidak nyaman pada tenggorokan serta orang mendengarnya.

Bau mulut yang sangat mengganggu seseorang, serta dengan mudah menjadi sarang penyakit seperti gigi akan hilang setelah mengonsumsi buah pala. Minyak atsiri yang ada di dalamnya, bisa menghilangkan bau mulut. Bahkan kini banyak diproduksi obat kumur, atau pasta gigi yang dibuat menggunakan ramuan buah pala.

Agar kulit selalu sehat, gunakanlah buah pala karena bisa menghaluskan kulit. Bekas cacar atau bisul, bisa dihilangkan dengan buah pala. Caranya, buah pala diparut sampai halus, kemudian dicampur madu dan air kemudian dibalurkan sekejor tubuh. Kulit akan terasa sehat, dan badan menjadi segar nampak awet muda. (Sutopo Sgh)-f

### MELATIH INGATAN JUMBO BERHADIAH

1	2	3				4	5		6	7		8	
				9					10				
11	12	13							14	15		16	17
				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 860

**MENDATAR :** 1.Jarak dalam pengetikan. 6.Alat. 9.Pembauran. 11.Laik. 14.Amplop. 18.Ajudan. 21.Alat pelembar batu. 22.Air terjun terkenal di Amerika. 23.Pertunjukan. 24.Pembatalan vonis oleh Mahkamah Agung. 28.Pabrik. 31.Imbang. 34.Pesan. 38.Sinaran. 41.Hidung gajah. 42.Keliling. 43.Sedikitnya. 46.Nobat. 50.Perhatian. 53.Perakitan. 54.Rekan. 55.Masuk akal.

**MENURUN :** 2.Sebelum. 3.Babak dalam tenis. 4.Akar membesar. 5.Kenyal. 7.Bendungan air. 8>Nama pohon. 9.Poros. 10.Adalah (Ing). 11.Teriakan. 12.Dari telur jadi ayam. 13.Residu. 15.Hal yang mendasar. 16.Tak makan dan minum dalam waktu tertentu. 17.Lobang. 18.Seperti. 19.Diulang : percuma. 20.Dibalik : penginapan (Ing). 25.Wilayah. 26.Patung. 27.Potong. 28.Berada. 29.Persatuan. 30.Air sadapan kelapa. 31.Bodoh. 32.Jenis alat penerangan. 33.Harga. 35.Animo. 36.Tas khas Papua. 37.Gorden. 38.Ukuran banyaknya kertas. 39.Organisasi dokter kita. 40.Sakit (Ing). 44>Nama (ing). 45.Awal. 47.Ukuran luas. 48.Renta. 49.Jenis alat transportasi massal. 50.Plat nomor kendaraan Kediri. 51.Diri sendiri. 52.Dewi Padi.

**KETENTUAN MENEBAK MIJ**  
1. Jawaban ditulis di kartupos, tempeli Kupon MI Jumbo 860

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

#### JAWABAN MI JUMBO 857

**MENDATAR :** 1.Selat. 6.Atlas. 9.Pancaroba. 11.Rambat. 14.Selera. 18.Sepakat. 21.Laksana. 22.Operasi. 23.Kampium. 24.Tampil. 28.Kijang. 31.Domain. 34.Amanat. 38.Parsial. 41.Partisi. 42.Intelek. 43.Notulen. 46.Religi. 50.Rabies. 53.Parasutis. 54.Lilin. 55.Kolot.

**MENURUN :** 2.Esa. 3.Aib. 4.Acar. 5.Orok. 7.Tol. 8.Aur. 9.PT. 10.As. 11.Ralat. 12.Mukim. 13.Abadi. 15.Elegi. 16.Erata. 17.Asing. 18.Sak. 19.Arp. 20.Ton. 25.Anno. 26.Pura. 27.Lain. 28.Kaya. 29.Jaga. 30.Nona. 31.Dapur. 32.Moral. 33.Iring. 35.Matra. 36.Nilai. 37.Tikus. 38.Pin. 39.SHU. 40.Lin. 44.Tuas. 45.Laut. 47.Ebi. 48.Isi. 49.Ip. 50.RS. 51.Beo. 52.Ego.

**PEMENANG MI JUMBO 857.**  
1. **Armawati, Sonopakis Lor Rt 04, Kasihan Bantul 55182.**  
2. **Yulius Edy Purnomo, Baron Gede Rt 06/01, Panularan, Laweyan, Surakarta 57149.** ☐-f

### KUPON MIJ 860

### 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: Yurinya 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, 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, iklankryk23@yahoo.com, iklankryk13@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 Raya Yogyakarta - 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.

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

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

**Banyumas:** Jalan Prof Moh Yamin No 5, Purwokerto, 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.