

Jahe atasi Perut Mual Saat Hamil Muda

JAHE ternyata begitu banyak manfaatnya bagi kesehatan.Minum air jahe juga bermanfaat untuk meredakan mual-muntah, termasuk yang muncul sebagai efek samping pemulihan setelah operasi, kemoterapi, dan kehamilan (morning sickness). Hal ini dikatakan dr Hasto Wardoyo SpOG ,Kepala BKKBN belum lama ini.

“Jahe sering digunakan sebagai cara alami untuk mengurangi mual atau menenangkan perut yang bergejolak. Kandungan jahe diketahui memiliki kandungan anti inflamasi yang mampu memberikan efek antiemetik (anti-muntah).Untuk mendapatkan manfaat jahe yang optimal, sebaiknya pilih jahe segar,” kata Hasto.

Cara umum untuk membuat air jahe di rumah adalah sebagai berikut:

Parut 1,5 sendok teh jahe segar. Rebus 4 gelas air. Tambahkan jahe ke dalam air biarkan jahe meresap selama sekitar 5-10 menit. Saring airnya untuk memisahkan parutan jahe. Air jahe dapat diminum baik panas maupun dingin.

Bila rasanya terlalu ku-

at, boleh tambahkan madu atau perasan air lemon.

Selain itu, jika rutin minum air jahe dapat membantu mencegah dan mengurangi peradangan yang disebabkan oleh nyeri sendi osteoarthritis dan rematik.

Kurangi Peradangan

Ini karena sejumlah komponen aktif dalam jahe, seperti gingerol, gingerdione, dan zingeron, bekerja menurunkan zat alami pemicu peradangan dalam tubuh. Jahe juga mengandung oleoresin yang bekerja melawan peradangan.

Satu penelitian menemukan bahwa jahe dapat mengurangi gejala peradangan yang diakibatkan oleh reaksi alergi.

Jahe kaya anti oksidan berpotensi melindungi

dari efek buruk radikal bebas. Tubuh bisa mendapatkan radikal bebas dari lingkungan sekitar, seperti paparan sinar matahari, radiasi, ozon, asap rokok, polusi udara dari asap knalpot, bahan kimia industri, serta makanan dan minuman yang Anda konsumsi.

Radikal bebas ditengarai menjadi faktor risiko dari berbagai penyakit kronis seperti tumor, kanker, penyakit jantung, berkurangnya kemampuan penglihatan, hingga gangguan saraf terkait usia (Alzheimer, Parkinson, dan penyakit Huntington). Satu penelitian menemukan bahwa, minum air jahe bisa mencegah atau memperlambat gagal ginjal.

Selain itu jahe juga

mampu menurunkan kadar gula darah dan membantu mengatur respon insulin pada penderita diabetes.

Selain itu, sifat anti-radang dalam jahe juga dapat mencegah komplikasi diabetes, seperti retinopati, penyakit jantung, dan stroke. Peneliti melaporkan bahwa manfaat ini akan terasa lebih menguntungkan, ketika air jahe dicampur dengan bubuk kayu manis.

Jangan Berlebihan

Minum air jahe umumnya aman. Namun ketika dikonsumsi berlebihan, jahe dapat membuat sakit perut, perut kembung terasa panas, hingga mual dan diare. Tidak dianjurkan mengonsumsi lebih dari 4 gram jahe per hari.

Konsumsi jahe dalam bentuk apa pun juga, dikhawatirkan menimbulkan interaksi berbahaya jika Anda sedang minum obat pengencer darah. Maka jika Anda adalah salah satunya, konsultasi dulu dengan dokter sebelum minum air jahe.

Begitu juga untuk ibu hamil. Meski minum air jahe tidak membahayakan apalagi meningkatkan risiko komplikasi kehamilan, sebaiknya tetap konsultasikan dulu dengan dokter kandungan sebelum minum air jahe saat hamil.Kemampuan jahe untuk meredakan mual dan muntah, adalah cara terbaik untuk mengatasinya.

Beberapa penelitian menemukan bahwa, rempah-rempah ini sama efektifnya dengan obat anti-mual. Penggunaan jahe untuk mengatasi mual memil iki efek samping lebih sedikit.

(Ati)-a

Meningkatkan Kualitas Empon-empon

UNTUK meningkatkan daya saing empon-empon sebagai bahan baku jamu, sebaiknya empon-empon tidak dijual basah melainkan diproduksi sebagai simplisia (berupa rajangan empon-empon yang dikeringkan) agar memiliki daya jual tinggi dan awet. Hal ini mengingat kebutuhan empon-empon dalam industri jamu sangat besar jumlahnya. Demikian

Simplisia jahe emprit.

dikatakan penggiat jamu sekaligus dosen di Fakultas Farmasi, Universitas Gadjah Mada (UGM) Dr Dj oko Santosa MSI.

Menurut Djoko, untuk memproduksi simplisia empon-empon dapat dilakukan dengan cara membuat irisan atau rajangan suatu jenis empon-empon mengikuti serat dari jenis tersebut. Misal untuk merajang temulawak, dapat dilakukan secara melintang pada bagian rimpangnya. Tetapi untuk golongan jahe maka cara mengiris jahe tidak boleh melintang tetapi agak membujur sebab serta jahe tersusun membujur.

Jika jahe diiris secara melintang, maka akan banyak minyak atsiri di dalam jahe yang rusak atau hilang seiring dengan rusaknya serat. Ketebalan irisan rimpang antara 5-7 mm. “Jika terlalu tebal akan sulit dalam hal pengeringan dan mudah rusak oleh jamur, jika terlalu tipis ada beberapa senyawa seperti minyak atsiri yang rusak saat pengeringan,” ujar Djoko.

Proses Pengeringan

Adapun proses pengeringan, dilakukan secara tidak langsung di bawah sinar matahari dalam wadah yang memiliki aerasi cukup dan alas tidak boleh menyentuh tanah/lantai secara langsung.

Selain cara produksinya yang bagus, waktu panen dan cara panen empon-empon yang tepat dapat memberikan kualitas yang baik dalam produk ja-

mu. Menurut Djoko, rimpang atau akar tinggal atau lebih dikenal dengan empon-empon dipanen ketika bagian tumbuhan yang ada di atas tanah sudah mengering dan rubuh.

Biasanya batang semu golongan tumbuhan empon-empon sulit berpisah dari rimpang yang ada di dalam tanah. Jenis-jenis tumbuhan yang dipanen bagian rimpang antara lain jahe, kencur, temulawak, kunyit,

temu giring, temu ireng, temu putih, kunir putih, lengkuas putih, lengkuas merah, lempuyang wangi, dan lempuyang pahit.

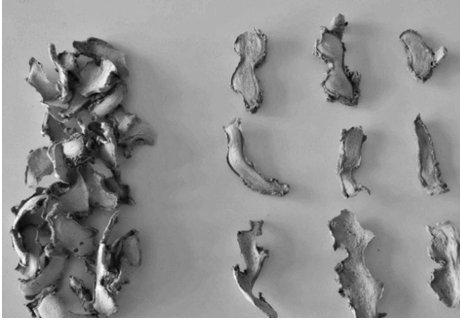
“Oleh karena itu sebaiknya petani selalu menulis atau memberi tanda lahan atau kebun sebagai lahan untuk menanam jenis empon-empon tertentu. Sebab seringkali petani lupa bahwa di lahan tersebut yang ditanam adalah temulawak bukan jenis empon-empon yang lainnya,” terang Djoko.

Waktu Panen

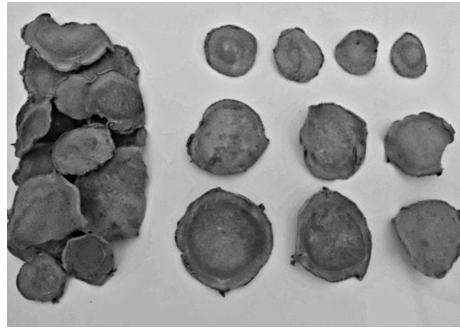
Sedangkan waktu panen empon-empon biasanya dilakukan pada musim kemarau (Juli-Agustus sampai September) atau umur rimpang sudah 8-10 bulan sejak tanam. Cara panen rimpang adalah dengan menggali tanah di sekitar lubang

tanam empon-empon secara hati-hati, karena empon-empon tumbuh secara berumpun. Setelah tanah digali kemudian rimpang diangkat secara hati-hati, selanjutnya dikumpulkan dalam karung atau wadah keranjang dari bambu.

Dari sekian banyak rimpang yang dipanen, ada yang untuk dijadikan bibit empon-empon pada musim tanam berikutnya. Empon-empon yang dipanen, dicuci dengan air dan dikeringanginkan. “Rimpang yang sudah bersih dan dikeringanginkan dapat dijual secara langsung,” pungkasnya. (Dev)-a



KR-Istimewa



KR-Istimewa

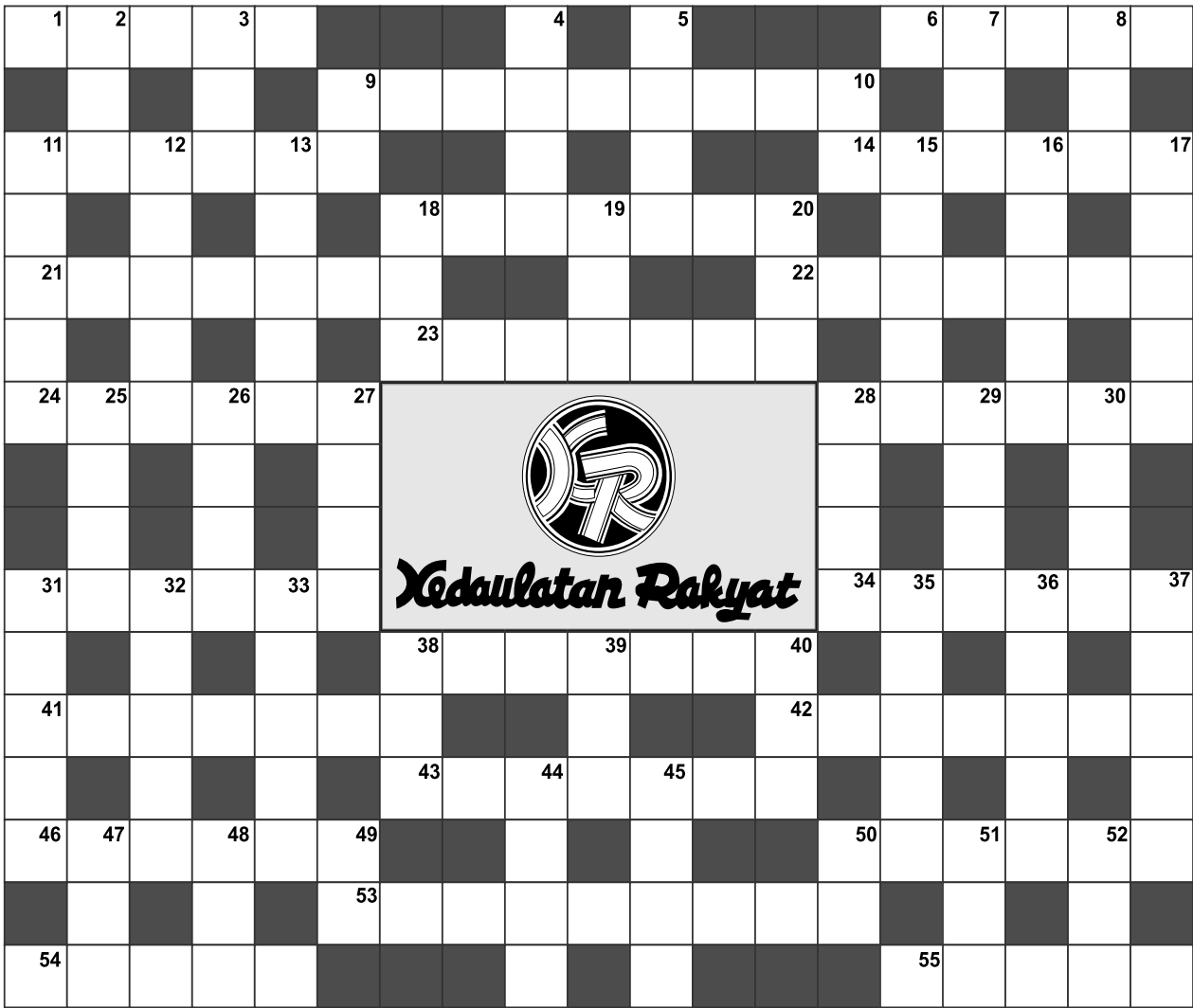
Simplisia temulawak.



KR-Franz Budi Soekarnanto

Jahe yang kini banyak dicari pembeli

MELATIH INGATAN JUMBO BERHADIAH



PERTANYAAN MI JUMBO BERHADIAH NO 848

MENDATAR : 1.Kecil. 6.Dongeng. 9.Perumusan. 11.Angkasa. 14.Poster. 18.Tata surya. 21.Lonceng. 22.Meriah. 23.Pemilihan. 24.Parodi. 28.Rumah mobil. 31.Limbung. 34.Pedagang besar. 38.Pataka. 41.Bagaikan. 42.Bundel surat penting. 43.Hidung gajah. 46.Lawan rendah. 50.Rumah raja. 53.Akomodasi. 54.Laut di antara dua pulau. 55.Mukim.

MENURUN : 2.Mata (Ing). 3.Kasihani. 4.Gerutu. 5.Kroni. 7.Tulang rusuk. 8.Nenek. 9.Tangga nada. 10.Inspektur Pertandingan (singk). 11.Buru-buru. 12.Memperkarakan. 13.Pusing. 15.Tanding. 16.Cipta. 17.Salah satu kendaraan umum. 18.Jenis bahan bakar. 19.Ukuran luas. 20.Tak kosong. 25.Tahun (Latin). 26.Serta. 27.Jenis karya tulis. 28.jalan kecil. 29.Dibalik : su-luh. 30.Tahap. 31.Jenis olahraga beladiri. 32.Tas khas Papua. 33.Hasil pembakaran. 35.Tamak. 36.Seluruh. 37.Jaga malam. 38.Perihal. 39.Permohonan pada Tuhan. 40.Utama. 44.Layak. 45.Beda. 47.Gagasan. 48.Lobang di kaki bukit. 49.Andai (Ing). 50. Adalah (Ing). 51.Ukuran berat. 52.Baru.

KETENTUAN MENEBAK MIJ

- Jawaban ditulis di kartupos, tempeli Kupon MI Jumbo 848
- Paling lambat diterima 2 minggu setelah pemuatan.

- Akan dipilih 2 pemenang, masing-masing Rp 100.000,-

Jawaban MI Jumbo 845

MENDATAR : 1.Pekik. 6.Atlas. 9.Kerjasama. 11.Pidato. 14.Silang. 18.Tangkap. 21.Resepsi. 22.Akurasi. 23.Pelatuk. 24.Serasi. 28.Hingga. 31.Pelana. 34.Aparat. 38.Pantang. 41.Pesisir. 42.Eksotik. 43.Ornamen. 46.Santap. 50.Aksara. 53.Totalitas. 54.Tukar. 55.Wadah.

MENURUN : 2. Ebi. 3.Iba. 4.Ijin. 5.Usik. 7.Tol. 8.Ain. 9.Ko. 10.As. 11.Paras. 12.Dasar. 13.Tipis. 15.Ilusi. 16.Abang. 17.Griya. 18.Tip. 19.Goa. 20.Pak. 25.Ente. 26.Arca. 27.Imla. 28.Hela. 29.Nada. 30.Gema. 31.Papas. 32.Lesan. 33.Nista. 35.Pasok. 36.Ratna. 37.Takwa. 38.Pro. 39.Tua. 40.Gen. 44.Nian. 45.Malu. 47.Adu. 48.Tea. 49.PT. 50.As. 51.Sua. 52.Ria.

Pemenang MI Jumbo 845

- Fitri Rahmawati, Panggung Rt 07/11, Lumbungrejo, Tempel, Sleman 55552.
- Harjo Utomo (Suripto), Blunyah Rejo Tr 2/936, Yogyakarta .

KUPON MIJ 848

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 Prabendari, 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 65.000,00, 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 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. **Semarang** : Jalan Lampersari 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.