Alang-alang Sebagai Pereda Rasa Nyeri

KR-Sulistyanto

Akar alang-alang yang sudah dikeringkan.

RUMPUT alang-alang biasa tumbuh liar dan dianggap sebagai tanaman gulma. Tak jarang setelah dipotong, dikeringkan dan dibakar. Namun ada pula yang sudah biasa memanfaatkan rumput alang-alang terutama bagian akarnya, sebab memiliki khasiat kesehatan. Cara pemanfaatan akar alang-alang bisa model tunggal ataupun dikombinasi dengan bahan-bahan alami lain. Ketika dibuat layaknya teh kesehatan, akar alang-alang cukup dipotong-potong sesuai selera dicuci bersih dan dijemur sampai kering. Sewaktu-waktu membutuhkan tinggal diseduh dengan air panas dan diminum dalam keadaan masih hangat. Dalam sehari dapat minum dua sampai tiga kali.

"Khasiat kesehatan dari minuman seperti ini antara lain bisa menjadi musuh hipertensi atau tekanan darah tinggi. Bisa juga untuk memperlancar air seni atau sebagai peluruh air seni,î papar salah satu peracik jamu tradisional asal Seyegan Sleman, Supri Mulyo, Rabu (9/6).

Lain halnya ketika seduhan akar alang-alang dikombinasi dengan daun pegagan kering, lanjut Supri, diharapkan bisa membantu melawan sering kesemutan, pereda nyeri ataupun kram otot. Dapat diartikan juga kombinasi bahan alami ini bisa bermanfaat dalam terapi gangguan syaraf serta berperan dalam memperlancar sirkulasi darah. Cara sederhana lain untuk memanfaatkan akar alang-alang, misalnya 20 gram akar alang-alang direbus dengan empat gelas air bersih.

"Setelah airnya tinggal sekitar satu setengah gelas segera diangkat. Minuman alami berkhasiat ini diminum dalam keadaan masih hangat, tiga kali dalam sehari, masing-masing cukup setengah gelas,î urainya. Selain itu dengan izin Yang Maha Kuasa, teh seduh berbahan akar alang-alang yang dikombinasi dengan sidaguri, tapak liman dan daun dewa sudah kering akan membantu mempercepat sembuhnya keluhan kesehatan seperti reumatik, asam urat serta pegal-linu. Tak ketinggalan, akar alang-alang dapat dicampurkan pada jenis jamu paitan. Bahan alami lain dari jamu ini, misalnya ada sambiloto, remujung (kumis kucing), kejibeling dan tempuyung.

Ditambahkan, jamu paitan berbahan akar alang-alang serta bahan alami lainnya ini antara lain bisa memperlancar air seni, menyingkirkan toksin ataupun kolesterol jahat di tubuh. Selain itu selain ada jamu wujud bahan-bahan alami yang dikeringkan, ada pula wujud bubuk. Bahan alami yang bisa diproses menjadi bubuk antara lain kunir, temulawak, cabe jawa dan kapulaga.

Kombinasi bubuk kunir dengan air asam jawa atau bisa disebut kunir asam antara lain bisa berperan dalam memperlancar haid, meredam nyeri haid, antiperadangan, mencegah keputihan, musuh sariawan dan gatal-gatal. Bahkan bisa menjaga dan meningkatkan kesehatan kulit secara alami maupun menurunkan risiko terserang gangguan sistem pencernaan. Sedangkan bahan alami kombinasi bubuk temulawak, kunir, cengkih dan kapulaga antara lain membantu menjaga kesehatan organ lever dan meningkatkan nafsu makan.

Menurut Yuswanto yang tinggal di Moyudan Sleman, ramuan berbahan akar alang-alang juga dapat dijadikan obat alami untuk membantu melawan sakit kuning. Resep yang bisa diterapkan, yakni cukup memanfaatkan akar alang-alang kering sebanyak 60 gram. Bahan ini direbus menggunakan tiga gelas air bersih. Setelah air tinggal sekitar satu gelas, segera diangkat dan disaring. Ramuan ini diminum dua kali sehari, masing-masing cukup setengah gelas.

Jika digunakan sebagai musuh demam dan batuk, sebutnya, bisa menggunakan akar kering alang-alang sebanyak 25 gram. Bisa juga akar alang-alang masih segar sebanyak 60 gram. Setelah dicuci bersih direbus dengan tiga gelas air bersih sampai tersisa sekitar satu gelas. Selanjutnya diangkat dan diminum dalam keadaan masih hangat sebelum sarapan pagi atau perut masih kosong. Lalu untuk mempercepat sembuhnya mimisan, yakni bisa menggunakan 30 gram akar alang-alang segar yang sudah dipotong-potong dan dicuci bersih menggunakan air mengalir. Bahan ini segera direbus menggunakan tiga gelas air bersih sampai menjadi satu gelas. **(Sulistyanto)-d**

Daun Sirih Hilangkan Bau Tak Sedap Organ Kewanitaan

DAUN sirih sejak nenek moyang dahulu digunakan sebagai penjaga kesehatan mulut dan gigi, dengan mengunyah sirih sudah menjadi kebiasaan setiap hari bagi ibu-ibu yakni *nginang* telah terbukti hingga sekarang. Hal ini karena mengunyah daun sirih atau berkumur dengan air rebusannya, akan menghambat pertumbuhan bakteri mulut. Daun sirih juga membantu mencegah gigi berlubang, karena kandungannya dapat melawan asam yang dihasilkan oleh bakteri mulut.

Di sisi lain, ternyata daun sirih juga berfungsi untuk menghilangkan bau tak sedap pada organ kewanitaan, yakni dengan membasuh organ kewanitaan memakai rebusan daun sirih. Dalam Serat Jampi Jawi tinggalan leluhur yang berisi hampir 261 resep tradisional, salah satunya disebut kegunaan daun sirih, baik sirih hijau, merah maupun hitam.

"Kanggo njaga karesikane organ kawanitan, bisa nggunakake godhogan suruh kang dibilas nganti resik. Neng awak krasa entheng, sehat lan kepenak kanggo nindakake aktivitas saben dinane,". Untuk menjaga kebersihan organ kewanitaan pakailah rebusan daun sirih dengan cara dibilas hingga bersih. Terasa di badan menjadi ringan, sehat dan enak dalam melakukan aktivitas sehari-hari.

Vagina merupakan organ penting bagi seorang wanita yang harus selalu dijaga kebersihannya, hal ini untuk mencegah rasa gatal, bau tidak sedap, dan keputihan. Kandungan polivenol dan kavikol dapat mengurangi rasa gatal, sedangkan kandungan minyak atsiri bisa menghilangkan bau tidak sedap pada organ kewanitaan. Caranya, rebuslah beberapa lembar daun sirih setelah disaring dan suam-suam kuku bisa untuk membasuh atau mencuci area kewanitaan hingga rata.

Ibu-ibu yang lagi menyusui biasanya sering mengalami peradangan atau bengkak pada payudaranya, dengan lembaran daun sirih yang dibakar sampai layu lantas ditempelkan pada payudara bisa mengurangi peradangan atau meregangkan otot payudara sehingga rasanya kembali enak dan normal. Ternyata kandungan minyak atsiri pada daun sirih juga bisa mengurangi nyeri perut saat haid, hal ini karena adanya antioksidan akan mengeluarkan radikal bebas dari dalam tubuh. Caranya, dengan minum air rebusan daun sirih 3 kali sehari, gangguan pada perut akan hilang.

Kegunaan daun sirih ternyata juga bisa membantu kesehatan saluran pencernaan, karena sifatnya meningkatkan produksi lendir yang mencegah luka pada dinding usus dan lambung. Juga sangat efektif meredakan nyeri lambung, maag, asam lambung naik dan nyeri akibat perut kembung. Dengan mengonsumsi rebusan air daun sirih, akan membantu dari penyakit diare dan sembelit.

Manfaat lain daun sirih adalah untuk mengobati mimisan atau hidung berdarah, caranya masukkan gulungan daun sirih yang masih segar. Dalam waktu 30 menit pendarahan akan berhenti, karena mengandung antioksidan tannin membantu mempercepat respons tubuh untuk proses penyembuhan luka. Fungsinya juga membekukan darah dengan cepat, menutup luka sobekan pada pembuluh darah dalam hidung. Juga mampu meningkatkan sistem kekebalan tubuh, yang membantu luka dan peradangan cepat sembuh.

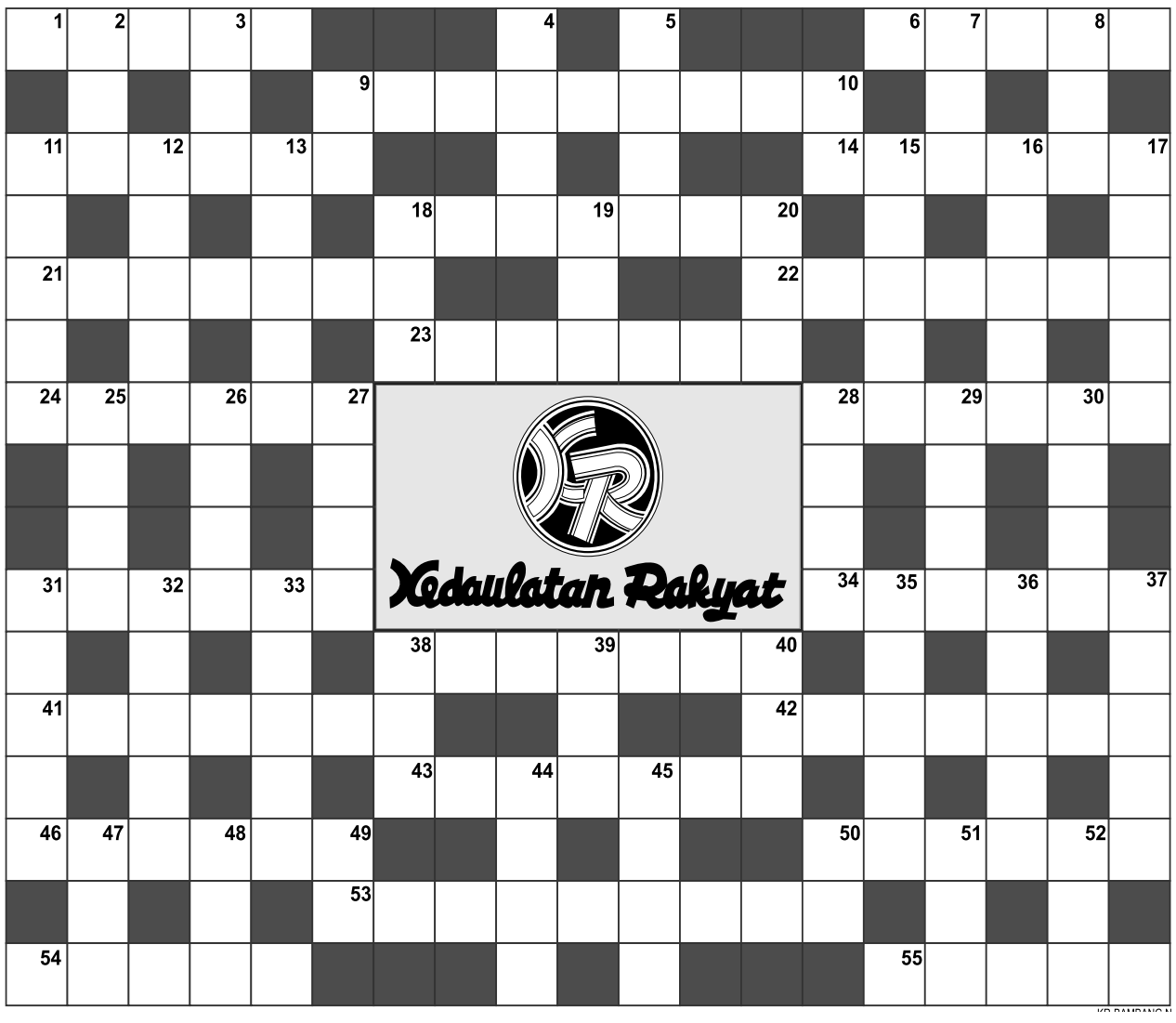
Rebusan daun sirih juga mampu menurunkan kadar kolesterol, juga mengurangi jumlah lemak total dalam darah. Itulah beberapa kegunaan rebusan daun sirih, dan para leluhur tetap meyakini *tamba teka lara lunga* dan hingga kini tetap relevan dilestarikan hingga sekarang.

Adalah Sulistya PA warga Gamplong 4, Sumberrahayu, Moyudan, Sleman yang memanfaatkan lahan pekarangannya untuk menanam aneka tanaman buah langka, sayuran dan tanaman obat keluarga (toga). Ada sawo kecik, duwet putih, jenis empon-empon sampai sirih hijau, merah dan hitam. Siapa saja yang membutuhkan silakan datang memilih sendiri, karena memang semuanya untuk berbagi pada sesama. "Semoga saya bisa membantu pengobatan secara tradisional kepada sesama, sehingga hidup saya lebih berguna atau *migunani tumraping liyan*," ujarnya di rumahnya, Sabtu (5/6). **(Sutopo Sgh)-d**

KR-Sutopo Sgh

Daun sirih yang ditumbuhkembangkan dengan cara dirambatkan di tembok.

MELATIH INGATAN JUMBO BERHADIAH



PERTANYAAN MI JUMBO BERHADIAH NO 893

MENDATAR: 1.Hutan. 6.Penyangga kepala. 9.Olahraga populer. 11.Sehat kembali. 14.Jargon. 18.Nama bunga. 21.Beranda. 22.Teman baik. 23.Suntikan. 24.Alat memotret. 28.Prosedur. 31.Wajib militer. 34.Dalih. 38.Badan. 41.Yakin. 42.Zat ada dalam tembakau. 43.Pemilihan. 46.Menilai. 50.Tempat menyimpan pakaian. 53.Surat berharga. 54.Bicara pelan. 55.Obor.

MENURUN: 2.Gagasan. 3.Masalah. 4.Campur. 5.Untuk menyembuhkan. 7.Diri sendiri. 8.Zaman. 9.Gelar sarjana hukum. 10.Poros. 11.Suku di Lombok. 12.Sebelum pagi. 13.Elemen. 15.Magma. 16.Nama ikan. 17.Bloknot. 18.Tiga. 19.Ukuran luas. 20.Tak kosong. 25.Pakar. 26.Jenis karya tulis. 27.Makna. 28.Alat menulis. 29.Hewan padang pasir. 30.Gunung di Sicilia. 31.Tak longgar. 32.Jenis kain tradisional. 33.Jarak dalam pengetikan. 35.Setempat. 36.Hewan. 37.Tunggu. 38.Pakaian resmi. 39.Masyarakat Ekonomi Eropa (Singk). 40.Organisasi notaris kita (Singk). 44.Samudera. 45.Hubung. 47.Lapisan kulit. 48.Dewi padi. 49.Rumah sakit (Singk). 50.Negara adikuasa. 51.Bersedia melakukan. 52.Sebelum UU.

KETENTUAN MENEBAK MIJ

1. Jawaban ditulis di kartupos, tempeli Kupon MI Jumbo 893.
2. Paling lambat diterima 2 minggu setelah pemuatan.
3. Akan dipilih 2 pemenang, masing-masing Rp 75.000,-

Jawaban MI Jumbo 890

MENDATAR: 1.Rinci. 6.Gores. 9.Sirkulasi. 11.Mentah. 14.Rantau. 18.Artikel. 21.Silabus. 22.Alokasi. 23.Optimis. 24.Narasi. 28.Lapang. 31.Pajang. 34.Antara. 38.Adaptif. 41.Jajaran. 42.Upacara. 43.Imigran. 46.Rakyat. 50.Rajang. 53.Prioritas. 54.Pulsa. 55.Askar.

MENURUN: 2.Ide. 3.Cat. 4.Ikut. 5.Elok. 7.Oen. 8.Era. 9.SH. 10.Ir. 11.Mesin. 12.Nalar. 13.Asbes. 15.Aloha. 16.Tiara. 17.Uring. 18.Aso. 19.Ini. 20.Las. 25.Anoa. 26.Arca. 27.Isug. 28.Laba. 29.Paut. 30.Near. 31.Pajak. 32.Jajak. 33.Norma. 35.Nyana. 36.Acara. 37.Arang. 38.Ani. 39.Pog. 40.Fun. 44.Ikon. 45.Rain. 47.Alu. 48.Yes. 49.TP. 50.RS. 51.Jas. 52.Nya.

Pemenang MI Jumbo 890.

1. Titi Puji Lestari, *Gadingan, Rt 06/08, Wates. Kulonprogo 55611.*

2. A Alfonsus Ardyan Budim, *Jl Aioda KS Tubun 89, Yogyakarta. ❑-d*

KUPON MIJ 893

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 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:** 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 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. 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 : Suprapto, SPd Kepala Biro : Asrul Sani.
Gunungkidul : Jalan Sri Tanjung No 4 Purwosari, Wonosari, Telp (0274) 393562. Kepala Perwakilan: Drs Guno Indarjo.

- Wartawan KR tidak menerima imbalan terkait dengan pemberitaan - Wartawan KR dilengkapi kartu pers/surat tugas.