

Awal Pandemi Empon-empon Laris Manis

EMPON-EMPON banyak dicari orang di awal pandemi Covid-19. Empon-empon dipercaya bisa meningkatkan kekebalan tubuh, bisa terhindar dari paparan Covid-19. Lonjakan kebutuhan empon-empon dirasakan penjual jamu tradisional Poniyati (52), warga Jalan Kusuma Baciro Yogyakarta. Selama masa pandemi Covid-19, berbagai macam jamu yang dijualnya 'laris manis'. "Waktu itu banyak yang menanyakan empon-empon. Saya menyiapkan lebih banyak dari hari biasanya," kata Poniyati di rumahnya, Kamis (5/11).

Tetapi seiring perjalanan waktu permintaan sudah berkurang meskipun pandemi belum berakhir. Poniyati tidak tahu apa sebabnya permintaan empon-empon kini menurun. Empon-empon itu sendiri terdiri dari kunir, temulawak, jahe, sere, dan kayu manis. Jamu lain yang banyak pembelinya adalah beras kencur, kunir asem, cabe puyang, pahitan, dan daun sirsak. Daun sirsak bisa menyembuhkan tumbuhnya benjolan alias mencegah kanker. Menurut Poniyati, yang sudah membuktikan pembelinya. Mereka sendiri yang cerita rutin minum jamu daun sirsak benjolannya hilang.

Poniyati menuturkan dirinya mendapat binaan dari Balai Besar Pengawasan Obat dan Makanan (BPOM) Yogyakarta. Kotak untuk membawa botol jamu juga dari Balai Besar POM. Setiap harinya Poniyati membutuhkan bahan jamu kunir 3/4 kilogram, kencur 1/2 kilo-

gram. Untuk bahan jamu yang lain di bawah itu. Dalam menjual jamu Poniyati menggunakan botol baru. Botol itu dibeli pada penjual botol plastik di Pasar Tradisional Talok, tidak jauh dari rumahnya. Jadi terjamin higienitas-nya.

Poniyati menyiapkan jamunya pagi pukul 03.00 dikerjakan sendiri. Sebelumnya ketika malam bahan jamu sudah dicuci bersih. Pagi hari pergi keliling sampai sekitar pukul 11.00. Biasanya dagangan sudah habis. Lalu mampir ke Pasar Talok untuk membeli beberapa bahan jamu. Malam bahan-bahan jamu dicuci bersih untuk diracik menjadi jamu mulai pukul 03.00.

Poniyati menceritakan, bisa membuat jamu dengan belajar kepada temannya. Jualan jamu keliling dukanya ketika hujan. Repot melindungi diri dan jamunya dari guyruran air hujan. Ditambah lagi pembeli kalau hujan berkurang.

Ada juga pelanggan yang datang ke rumah Poniyati. Tetapi karena sebagian besar pembeli menunggu Poniyati keliling maka setiap harinya keliling. Kecuali hari Minggu karena tiga orang anaknya yang semuanya sudah sarjana menyarankan kalau Minggu istirahat karena sudah tidak membiayai anaknya. Menurut anak-anaknya, sangat ironis nantinya kalau Poniyati jualan jamu untuk menjaga imunitas tubuh pelanggannya, tetapi justru kesehatan dirinya menurun karena terlalu capai berkeliling jualan jamu.

(Warisman)-d



KR - Warisman

Poniyati siap keliling jualan jamu.

Merica Mencegah Rematik dan Asam Urat

MERICA atau lada putih selama ini dikenal sebagai bumbu masakan, menambah rasa pedas pada makanan. Ternyata juga bisa dimanfaatkan untuk kesehatan, di antaranya pencegah rematik dan asam urat. Dalam Serat Jampi Jawi tinggalan leluhur yang berisi hampir 291 resep *jamu Jawa* yang kini masih relevan untuk dilestarikan, meski banyak obat-obat produksi pabrik.

"Telara kang disandhang wong tuwa utawa lansia biasane nyeri sendi urawa bagian otot, yen kumat krasa lara banget. Unjukana ramuan merica, godhong kates, temu ireng, godhong tarum lan uyah sethithik, mesthi enggal waras". Umumnya orang tua atau lansia sering menderita nyeri sendi atau bagian otot, kalau kumat rasanya sakit sekali. Minumlah ramuan merica, daun pepaya, temu ireng, daun tarum dan sedikit garam pasti sembuh. Demikianlah kupitan Serat Jampi Jawi yang kini masih dilestarikan, sampai sekarang mengenai manfaat merica untuk kesehatan tubuh.

Caranya, tumbuk semua bahan hingga halus, campur dengan air panas sedikit kemudian diperas dan diminum sehari dua kali. Bagi kalian yang mempunyai bekas jerawat agar kulit tetap halus, merica bisa juga mengatasi kesehatan kulit tersebut. Haluskan merica bersama sedikit air, sebelumnya dibubuk menjadi halus. Bisa dipakai



KR-Sutopo Sgh

Merica siap dikonsumsi untuk bumbu makanan atau kesehatan.

masker di wajah selama 10-15 menit, baru kemudian dibilas dengan air bersih. Niscaya bekas jerawat, akan hilang dan kulit wajah menjadi halus mengkilap.

Kanker prostat pada pria, sering mengganggu aliran darah pada kandung kemih, akibatnya sulit buang air kecil dan secara tidak langsung akan mempengaruhi kesuburan pria dewasa. Untuk menghindari itu, sangat baik untuk mengonsumsi ramuan yang mengandung merica secara teratur.

Bagi yang sering mengalami sakit kepala, yang mengakibatkan aliran darah ke otak terhambat. Umumnya hal ini karena kurang istirahat, masuk angin, stres dan lain sebagainya sehingga mempengaruhi fungsi otak. Ternyata merica mampu menenangkan saraf yang tegang, yang

menyebabkan aliran darah ke otak menjadi lancar membuat rasa sakit kepala hilang.

Ketiak sering mengeluarkan aroma yang tidak sedap, nah untuk mengusir bau tak sedap tersebut haluskan merica secukupnya, kemudian campur dengan siri, minyak zaitun untuk diusapkan ke ketiak tersebut secara rutin. Bau tak sedap, pada ketiak akan hilang.

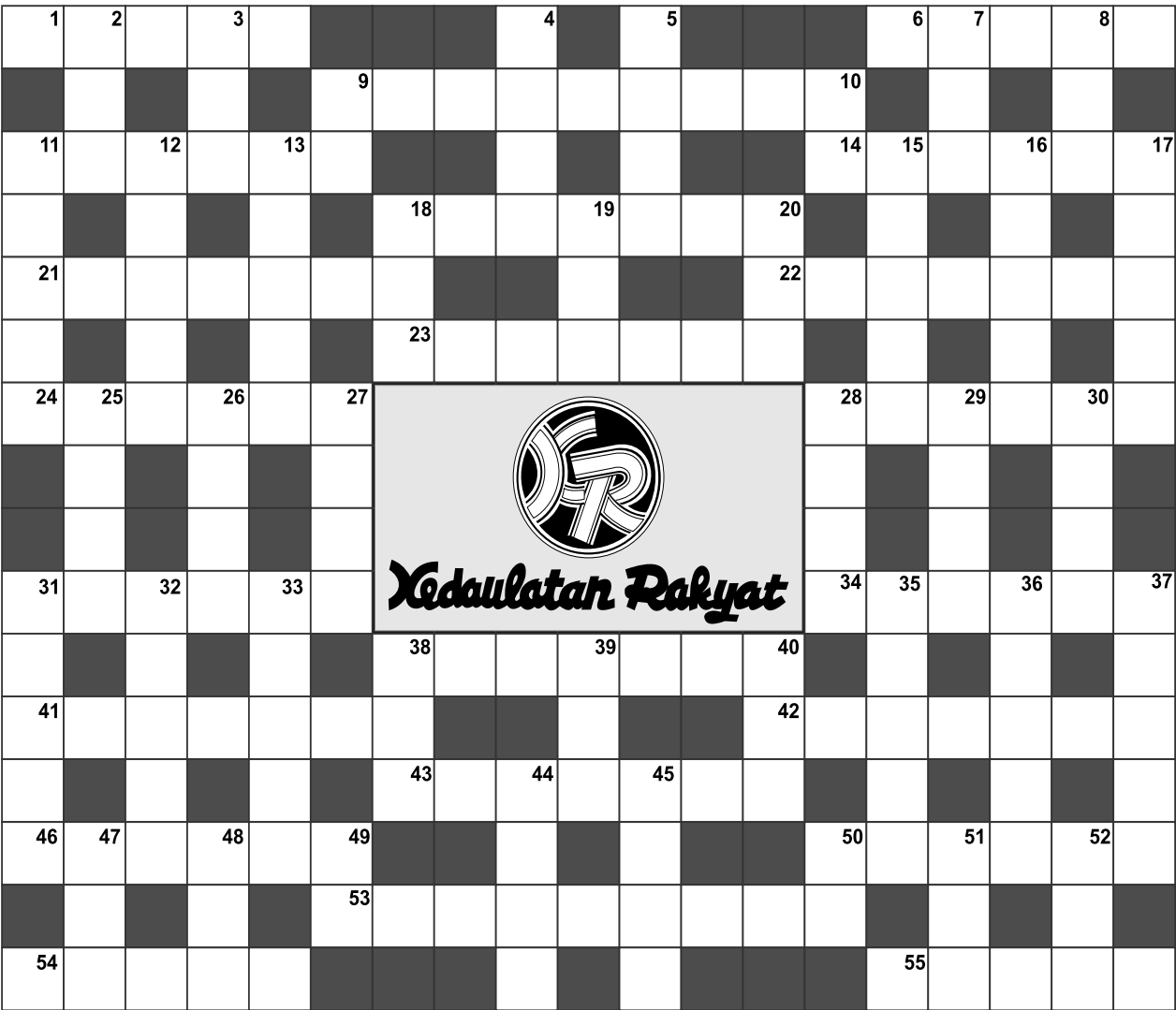
Bagi mereka yang sering flu membuat hidung tersumbat, bisa diatasi dengan merica. Kandungan dekongestan alami, mampu mengencerkan penumpukan lendir dalam saluran pernapasan. Caranya, gampang sekali yakni campuran merica pada makanan yang berkuah seperti sup kemudian dimakan, dan hidung tersumbat akan reda.

Merica dicampur dengan madu akan menjadi antibiotik yang menghasilkan panas, sehingga mampu mencegah batuk. Campurkan bubuk lada putih atau merica dengan madu untuk kemudian diminum, pagi atau sore hari. Di samping itu merica ternyata bisa juga mampu menurunkan demam, menjaga suhu tubuh agar tetap normal. Caranya, tambahkan setetes minyak kemiri pada kain kemudian gunakan sebagai kompres, niscaya suhu tubuh pun akan berkurang secara perlahan.

Itulah sedikit kegunaan merica atau sering disebut lada putih untuk kesehatan, bagi leluhur mewariskan kepada generasi muda sebagai tambahan pengetahuan *tamaba teka lara lunga* yang ternyata masih patut untuk dilestarikan.

(Sutopo Sgh)-d

MELATIH INGATAN JUMBO BERHADIAH



PERTANYAAN MI JUMBO BERHADIAH NO 865

- MENDATAR:** 1.Bibit. 6.Berkait dengan kacamata. 9.Istilah untuk pemakan tumbuhan. 11.Sinar. 14.Kurang pikir. 18.Kisi-kisi. 21.Perkakas. 22.Seragam. 23.Laskar. 24.Idola. 28.Lotere. 31.Langit-langit. 34.Seluruh. 38.Masuk diam-diam. 41.Tak ada kawan. 42.Militer. 43.Potongan harga. 46.Peleburan. 50.Lamar. 53.Bertautan. 54.Olahraga beladiri. 55.Kelapa kering.

- MENURUN:** 2.Zaman. 3.Kasihani. 4.Suluh. 5.Lonjong. 7.Emblem. 8.Gosip. 9.Ukuran luas. 10.Negara adikuasa. 11.Gapai. 12.Nilai. 13.Kakanda. 15.test. 16.hadiah untuk juara. 17.Bakteri. 18.Komisi. 19.Antan. 20.Matahari (Ing). 25.Kekuatan. 26. Tunggal. 27.Makanan pokok kita. 28.Umur. 29.Mengatur makanan untuk kesehatan. 30.Rem. 31.Tak bercahaya. 32.Terbeliak. 33.Harga (Ing). 35.Tunggu. 36.Kumpulan ralat dan pembetulan. 37.Manusia. 38.Gelar bangsawan Inggris. 39.Kata tunjuk. 40.Kantor berita India. 44.Sangka. 45.Perkasa. 47.Udang kering. 48.Lubang di kaki bukit. 49.Rumah sakit (singk). 50.bentuk perusahaan. 51.Baru. 52.Tanpa.

- KETENTUAN MENEBAK MIJ**
- Jawaban ditulis di kartupos, tempeli Kupon MI Jumbo 865
 - Paling lambat diterima 2 minggu setelah pemuatan.

KUPON MIJ 865

- Jawaban MI Jumbo 862**
- MENDATAR:** 1.Tipis. 6.Opsir. 9.Kapasitas. 11.Jelita. 14.Klasik. 18.Bendera. 21.Bahagia. 22.Lengang. 23.Seranta. 24.Rangka. 28.Target. 31.Aktual. 34.Eraser. 38.Vakansi. 41.Kembara. 42.Nomaden. 43.Seleksi. 46.Rakyat. 50.Pantas. 53.Kronologi. 54.Kroni. 55.Kolot.
- MENURUN:** 2.Ide. 3.Isi. 4.Kain. 5.Time. 7.Pra. 8.Ibi. 9.KA. 10.SK. 11.Jabar. 12.Lohan. 13.Teguk. 15.Lensa. 16.Siang. 17.Laget. 18.Bas. 19.Doa. 20.Ala. 25.Anak. 26.Guru. 27.Asal. 28.Take. 29.Rasa. 30.Ende. 31.Apkir. 32.Tamak. 33.Acara. 35.Rimba. 36.Sudut. 37.Ranis. 38.Uas. 39.Are. 40.Ini. 44.Long. 45.Kala. 47.Aur. 48.Yen. 49.TK. 50.Pi. 51.Neo. 52.Aso.

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 Sustiw, Dra Prabandari, Isnawan, Benny Kusumawan, Drs H Hudono SH, Drs Swasto Dayanto, Husein Effendi SSI, Hanik Afriati, 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, 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 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%

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). **Penasihat:** Drs HM Idham Samawi. **Komisaris Utama:** Prof Dr Inajati Adrisijanti. **Direktur Utama:** M Wirmon Samawi SE MIB. **Direktur Keuangan:** Imam Satriadi SH. **Direktur Umum:** Yuriya Nugroho Samawi SE MM MSc. **Direktur Produksi:** Baskoro Jati Prabowo SSos.

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 **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.