

Sambiloto, Pahit Rasanya Manis Khasiatnya

KESAN atau persepsi yang muncul ketika jumpa ramuan herbal adalah rasa pahit. Terlebih semakin pahit kalau mendengar atau mengetahui racikan sambiloto (*Andrographis paniculata* Nees). Sebab, sambiloto ini memang pahit. Bahkan 'rajanya pahit'.

Semua bagian tanaman sambiloto, seperti daun, batang, bunga dan akar, terasa sangat pahit jika dimakan atau direbus untuk diminum. Rasa pahit itu disebabkan oleh adanya senyawa *andrographolid* yang banyak terdapat di dalam tanaman sambiloto, terutama bagian daun dan batangnya. Dari penelitian kadar senyawa *andrographolid* di daun sebesar 2,5 ñ 4,8 persen dari berat keringnya. Namun di balik kepahitan tersebut tersirat dan tersurat khasiat sambiloto yang sungguh imanis manfaatnya.

Berdasarkan pengalaman nenek moyang telah memanfaatkan sambiloto untuk mengobati kencing manis, hipertensi, penyakit kulit dan sebagainya.

Asal mula tanaman sambiloto diduga dari Asia Tropika. Dari India meluas ke selatan di Siam, ke timur sampai semenanjung Malaya, lalu ditemukan di Jawa. Tanaman ini memiliki beberapa nama daerah seperti : ki pait,

bidara, andiloto, sambiloto (Jawa), ki oray (Sunda), ampadu tanah (Sumatera Barat), pepaitan (Madura). Sedangkan nama asing: chuan xin lien (Cina).

Klasifikasi Sambiloto

Berdasarkan klasifikasi tanaman sambiloto dapat dirinci sebagai berikut: divisi Spermatophyta, sub divisi : Angiospermae, kelas: Dicotyledonae, bangsa : Solanales, suku: Acanthaceae, marga : *Andrographis*, jenis : *Andrographis paniculata* Nees

Biji dan stek

Habitus tanaman sambiloto berupa herba, semusim, mencapai tinggi ± 50 cm. Batangnya berkayu, pangkal bulat, masih muda bentuk segi empat setelah tua bulat, percabangan monopodial, hijau. Sedangkan daun berbentuk tunggal, bulat telur, bersilang berhadapan pangkal dan ujung runcing, tepi rata, panjang ± 5 cm, lebar ± 1,5 cm, pertulangan menyirip panjang tangkai ± 30 mm, hijau keputih-

putihan, hijau.

Tanaman sambiloto memiliki bunga majemuk, bentuk tandan, di ketiak daun dan di ujung batang, kelopak lanset, berbagi lima, pangkal berlekatan, hijau, benang sari dua, bulat panjang, kepala sari bulat, ungu, putik pendek, kepala putik ungu kecoklatan, mahkota lonjong, pangkal berlekatan, ujung pecah menjadi empat, bagian dalam putih bernoda ungu, bagian luar berambut, merah. Dari bunga menjadi buah. Buah tersebut kotak, bulat panjang, ujung runcing, tengah beralur, masih muda hijau setelah tua hitam. Juga memiliki biji yang kecil, bulat, masih muda putih kotor setelah tua coklat. Kekhasan akar berupa tunggang, dan warna putih kecoklatan.

Bunga kering, biji tua

Tanaman sambiloto pada umumnya bisa diperbanyak secara generatif, dengan menggunakan biji. Caranya merendam biji selama 24 jam dan kemudian dikeringkan sebelum disemai. Perkecambah akan terjadi seminggu kemudian, yakni setelah mempunyai 5 helai daun. Biji siap dipindahkan ke polibag kecil dengan media tanam yang berupa campuran



KR-Istimewa

Tanaman sambiloto 'rajanya pahit'

dari pasir, pupuk kandang dan tanah. Biji siap dipindah ke lapang setelah 21 hari.

Disamping biji, juga bisa diperoleh dari stek, yang diambil dari 3 ruas tanaman yang sudah berumur 1 tahun atau lebih. Biji stek pada umumnya siap ditanam di lapangan sesudah berumur 15 hari. Biji stek umumnya akan lebih cepat berbunga dibandingkan dengan biji dari biji. Pada saat diproses persemaian, biji sebaiknya disiram 2 kali sehari, yakni pagi dan sore dengan tempat penyemaian yang harus cukup naungannya.

Racikan mujarab

Daun sambiloto mengandung saponin, flavonoida dan tanin. Beberapa racikan sambiloto berguna mengobati beberapa penyakit antara lain, diabetes, hipertensi, penyakit kulit, demam, radang usus buntu, Tuberkolosis paru,

Untuk **Diabetes** dengan menggunakan, *Resep #01*. Sediakan 25 helai daun sambiloto, 25 helai daun kumis kucing dan 110 ml air. Kedua bahan dicuci bersih, tambahkan air 110 ml, lalu dididihkan selama 15-20 menit. Lantas disaring dengan kain bersih dan peras. Bila diper-

oleh volume ramuan kurang 100 ml, maka tambahkan air mendidih dengan saringan hingga diperoleh 100 ml. Diminum 1 kali sehari 100 ml.

Resep #02. Ambil ½ genggam daun sambiloto segar, dicuci dan direbus dengan 3 gelas air bersih sampai 2^o gelas. Setelah dingin disaring, lalu diminum sehabis makan, 3 kali sehari @ ½ gelas.

Kendati sambiloto memiliki manfaat yang baik untuk kesehatan, tetapi harus memperhatikan beberapa kondisi sebelum mengonsumsinya. Jika dikonsumsi dengan dosis yang tepat dan dalam jangka waktu yang pendek, umumnya sambiloto tidak berbahaya. Walaupun begitu, konsumsi sambiloto memiliki risiko efek samping. Perhatikan bila seperti diare, muntah, sakit kepala, hidung berair, kelelahan dan kehilangan nafsu makan.

Peringatan bagi ibu sedang hamil dan menyusui, atau memiliki tekanan darah rendah, mengidap penyakit autoimun, hingga memiliki kondisi gangguan darah, maka sebaiknya hindari penggunaan daun sambiloto ini. (**Hieronymus BS**)-f

Kunir Putih Bisa Mengatasi Keputihan

KUNIR PUTIH dan *tuwuhipun jamur*. Dengan demikian minuman kunir putih mampu membersihkan tubuh bagian dalam, membersihkan hati dan segala penyakit dalam.

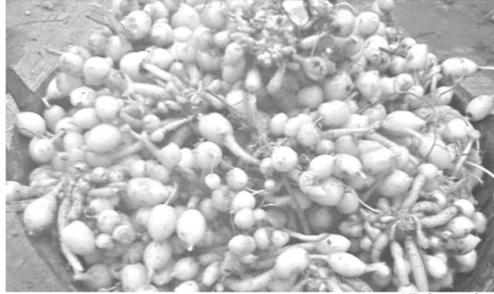
Di samping itu juga mencegah tumbuhnya jamur pada kulit, antibakteri. Kunir putih ternyata juga mampu mencegah radang usus karena karena stres.

Bagi wanita manfaat kunir putih antara lain bisa untuk mengatasi keputihan, caranya cukup dengan rebusan kunir putih diambil airnya untuk membasuh organ kewanitaan. Konon dengan menjaga kebersihan rahim, tanpa ada tum-

buhan jamur akan membantu dan menjaga kesuburan saeorang wanita. Disamping itu juga sangat baik untuk mengatasi saat menstruasi yang tidak teratur, atau merasa sakit

ketika sedang datang bulan. Dengan mengonsumsi kunir putih, akan membantu melancarkan saat menstruasi dan tidak terjadi kram pada perut.

Disebutkan juga, kunir



KR-Sutopo Sgh

Kunir putih siap dimasak dibuat kristal.

buhan jamur akan membantu dan menjaga kesuburan saeorang wanita. Disamping itu juga sangat baik untuk mengatasi saat menstruasi yang tidak teratur, atau merasa sakit

ketika sedang datang bulan. Dengan mengonsumsi kunir putih, akan membantu melancarkan saat menstruasi dan tidak terjadi kram pada perut.

Disebutkan juga, kunir

putih juga mengandung nutrisi dan vitamin, bisa membantu kulit wajah menjadi lebih cerah dan sehat. Juga bisa menyegarkan wajah serta mencegah kulit berminyak.

Bisa juga mengobati jerawat, apabila punya jerawat silakan memakai masker kunir putih sebelum mandi, dan diaman kurang lebih 15 menit. Jerawat akan cepat hilang, dan wajah kembali mulus.

Ahmad Badawi warga Gamplong 3, Sumberrahayu, Moyudan, Sleman dengan memanfaatkan tanah pekarangannya untuk ditanami *empon-empon* seba-

gai bahan Jamu Jawa, telah berhasil meramu menjadi serbuk sebagai minuman segar dan bermanfaat untuk kesehatan tubuh.

Ada kunir putih, jahe merah, kencur, temuireng, temulawak dan lain sebagainya. Bahan-bahan dari tanaman tersebut, dengan cara dimasak dijadikan serbuk minuman, dan bermanfaat untuk kesehatan.

Menurut Ahmad Badawi, selain itu kunir putih juga bisa melembabkan kulit, antiradang dan menyembuhkan luka dan infeksi. Juga bisa mengobati maag, mencegah kanker payudara, mengobati masuk angin,

diare. Sedangkan jahe merah, bermanfaat untuk pencegahan encok dan rematik dengan cepat, penurunan kadar kolesterol dalam tubuh, muntah-muntah akibat keracunan pada makanan serta meredakan batuk.

Semuanya telah diramu dalam serbuk kering untuk dijadikan minuman segar bermanfaat, dengan cara penyajian seduh dengan air panas secukupnya. Hasil ramuan Ahmad Badawi dengan label Bintang 3, telah terdaftar pada Dinas Kesehatan Sleman atau BPOM sehingga aman untuk dikonsumsi. (**Sutopo Sgh**)-f

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
41								40		
								42		
								43	44	45
46	47	48	49					50	51	52
								53		
54										55


Kedaulatan Rakyat

PERTANYAAN MI JUMBO BERHADIAH NO 853

MENDATAR : 1.Berbakti kepada Tuhan. 6.Campur. 9.Dunia nyata. 11.Besar hati. 14.Lawan dinamis. 18.Modal. 21.Hidung gajah. 22.Mementingkan diri sendiri. 23.Potongan harga. 24.Jenis angkutan umum. 28.Bioskop. 31.Benderang. 34.Tampil di panggung. 38.Ukuran koran. 41.Tingkap. 42.Penjatahan. 43.Cap. 46.Nyaris. 50.Rumah burung. 53.Tak mau peduli. 54.Memihak musuh. 55.Jumlah barang yang terjual.

MENURUN : 2.Seperti. 3.Rambut palsu. 4.Sering. 5.Titik (Ing). 7.Sebelum. 8.Sabuk lebar dari kain. 9.Mahkamah agung (Singk). 10.Negara adikuasa. 11.Bagian dari drama. 12.Akal. 13.Jenis cabang olahraga beladiri. 15.Benda untuk juara. 16.Selera (Ing). 17.Padang rumput. 18.Periksa. 19.Kata tunjuk. 20.Karangan bunga khas Hawai. 25.Pulau di Indonesia Timur. 26.Gunung terkenal di Sicilia. 27.Dibalik : besar. 28.Berhenti. 29.Sangat. 30.Semu. 31.Sebelum delapan. 32.Matang. 33.Rasa sakit. 35>Nama benua. 36.Mahkota susun tiga. 37.Saling mendahului. 38.Wadah buku. 39.Perekat. 40.Tahun jawa. 44.Ikatan kencang. 45.Alur cerita. 47.Ukuran luas. 48.Berpihak. 49.Rumah makan (Singk). 50.Gelar sarjana hukum. 51.Ukuran jumlah kertas. 52>Nama keluarga waktu gadis (Ing).

KETENTUAN MENEBAK MIJ
1. Jawaban ditulis di kartupos, tempeli Kupon MI Jumbo 853

KUPON MIJ 853

- JAWABAN MI JUMBO 850**
- MENDATAR** : 1.Lugas. 6.Lekat. 9.Autodidak. 11.Lintas. 14.Alasan. 18.Pakansi. 21.Prakata. 22.Nirlaba. 23.Seleksi. 24.Klasik. 28.Balita. 31.Selang. 34.Insang. 38.Pelanggi. 41.Komando. 42.Notulis. 43.Telisik. 46.Merapi. 50.Mantap. 53.Niraksara. 54.Tipis. 55.Kolat.
- MENURUN** : 2.Ubi. 3.Ant. 4.Loak. 5.Kian. 7.Esa. 8.Aba. 9.As. 10.KA. 11.Lapak. 12.Nyala. 13.Asasi. 15.Larva. 16.Suami. 17.Niaga. 18.Pas. 19.Are. 20.Ini. 25.Lele. 26.Soda. 27.King. 28.Bali. 29.Luas. 30.Tuan. 31.Sekam. 32.Lumur. 33.Nanap. 35.Netra. 36.Atllet. 37.Gosip. 38.Pot. 39.Ari. 40.Ink. 44.Luar. 45.Susu. 47.Ebi. 48.Ani. 49.In. 50.MA. 51.Neo. 52.Ago
- PEMENANG MI JUMBO 850**
1. **Eni Mutmainah, Sambeng 4, Sambit-rejo, Ngawen, Gunungkidul 55853.**
2. **Agus Setyawan, Perum Wijayakusuma 1, Rt 02/06, Jl Melati Raya 70, Demak 59511.**

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 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 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 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.
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.