

## Tangkai Padi Sumber Antioksidan

TANAMAN padi cukup beragam variasinya. Dari tanaman ini mampu menghasilkan butiran-butiran padi dan yang sudah lepas dari tangkainya biasa disebut gabah. Dari gabah, jika sudah dibuang kulit luarnya akan menjadi beras. Tak hanya beras putih, hasil penghasil beras merah serta hitam juga ada yang ditanam petani.

Beras-beras seperti ini mempunyai banyak manfaat atau khasiat kesehatan. Demikian pula bagian merang atau tangkai padi setelah tua dan dirontokkan gabahnya. Meski tampak sepele, merang dapat diolah menjadi pewarna alami untuk cendol dawet sampai bahan alami untuk mendukung kesehatan rambut.

Menurut praktisi pembuat dawet ireng (hitam) asal Sendangarum Sleman, Dyah Wahyuningsih, cendol dawet dengan pewarna dari merang mempunyai tampilan berwarna kehitaman. Pewarna alami ini banyak diyakini bisa membantu melawan panas dalam, bahkan bisa sebagai sumber antioksidan. Dengan adanya kandungan antioksidan, antara lain bisa berperan melindungi sel-sel dari kerusakan akibat radikal bebas serta mendukung imunitas tubuh.

"Secara garis besar, ada beberapa tahapan penting untuk memproses merang menjadi pewarna alami untuk cendol dawet. Merang harus dipilih yang kualitas bagus, lalu dibakar tidak sampai hancur layaknya membuat arang kayu. Lain halnya jika cendol dawet berwarna hijau bisa menggunakan bahan pewarna alami dari daun suji, i paparnya, Selasa (13/4) lalu.

Pewarna-pewarna alami ini, sebut Dyah, selain mempunyai manfaat kesehatan diyakini pula bisa menambah cita rasa serta kekenyalan cendol dawet. Bahan untuk membuat cendol dawet seperti tepung sago juga ada manfaat kesehatannya. Antara lain, dapat mendukung kesehatan sistem pencernaan, termasuk di antaranya memperlancar buang air besar, musuh maag, nyeri perut dan menghindarkan

dari serangan kanker usus.

Selain itu asupan berbahan tepung sago juga bisa berperan menghindarkan risiko terkena kanker paru-paru. Tak ketinggalan, sering digunakan mendukung program diet untuk mengurangi berat badan berlebih serta berperan dalam usaha menyehatkan kulit. Campuran santan kelapa pada dawet ireng diyakini pula mengandung nutrisi yang dibutuhkan tubuh seperti vitamin dan mineral. "Pemanfaatan merang lainnya seperti untuk merawat rambut secara alami, sehingga rambut bisa lebih bersih dan sehat, i tandasnya.

Resep untuk perawatan rambut, yakni bisa menggunakan dua ikat merang yang sudah kering dibakar menjadi abu dapat digunakan untuk keramas. Caranya, abu tersebut ditambah satu liter air dan diembunkan di udara terbuka selama satu malam. Air yang bening digunakan untuk keramas. Selesai keramas dibilas perasan satu buah jeruk nipis yang diencerkan dengan dua gelas air. Selanjutnya rambut dikeringkan dengan cara diangin-anginkan. Cara seperti ini bisa dilakukan dua atau tiga kali dalam seminggu.

Menurut Jumeni yang tinggal di Godean Sleman, jenis-jenis beras terutama yang merah dan hitam sering digunakan untuk



Tanaman padi bermanfaat bagi kesehatan.

KR-Sulistiyanto

membantu terapi kesehatan.

Hanya saja petani yang menanam padi penghasil beras hitam dan merah masih terbatas. Khususnya beras merah antara lain bisa dijadikan musuh untuk menyetop serangan diare. Caranya, cukup menggunakan segenggam beras merah. Beras ini disangrai sampai kuning lalu digiling halus. Hasilnya diseduh dengan air panas sambil diaduk rata sampai menjadi kuah kental. Setelah dalam keadaan hangat ditambah sedikit garam dan segera diminum. Cara ini dilakukan dua kali dalam sehari sampai diarenya teratasi.

"Tak hanya berasnya, bekatul beras merah juga banyak diyakini bisa untuk terapi kesehatan, antara lain tiga sendok bekatul merah diseduh dengan air panas, diaduk-aduk rata dan diminum saat masih hangat. Minuman seperti ini bisa untuk terapi melawan beri-beri, dalam sehari cukup minum minuman menyehatkan ini dua kali, i bebarnya.

Diyakini pula, penggunaan masker tepung beras secara teratur akan berperan menjauhkan dari jerawat, mempertahankan elastisitas dan kekencangan kulit. Tepung beras juga kaya akan vitamin B, sehingga bisa membantu meregenerasi sel-sel wajah serta mencegah penuaan dini secara alami. (Sulistiyanto)-d

## Cabe Jawa Cegah Malaria dan Demam Berdarah

CABE JAWA mungkin kurang familier, namun tanaman ini merupakan salah satu bahan rempah-rempah yang banyak manfaatnya, di antaranya bisa menambah stamina agar tubuh tetap fit. Buahnya yang berwarna merah, dapat digunakan sebagai bumbu masak dan ramuan herbal. Dalam Serat Jampi Jawi tinggalan leluhur yang berisi kurang lebih 261 resep tradisional, salah satunya disebut manfaat cabe Jawa. "Cabe bisa kanggo nambah kasarasan badan sarta nyegah lara malaria lan demam berdarah. Mula unjukana esuk lan sore, dicampur wedang anget."

Cabe Jawa bisa untuk menambah stamina tubuh serta mencegah sakit malaria dan demam berdarah. Itulah sekelumit manfaat cabe Jawa untuk kesehatan menurut resep tradisional tinggalan leluhur, yang masih relevan untuk dilestarikan hingga sekarang. Dalam cabe Jawa mengandung alkaloid yakni senyawa yang bisa berperan mencegah penyakit, termasuk demam berdarah dan malaria. Senyawa kimia ini memiliki sifat racun, sehingga apabila termakan oleh larva nyamuk pembawa penyakit malaria dan demam berdarah otomatis pertumbuhannya akan terhambat, berkurang atau hilang sama sekali.

Cabe Jawa ternyata juga bisa untuk mengobati penyakit beri-beri, karena kekurangan vitamin B menimbulkan pembengkakan dan pembesaran pada betis. Kandungan vitamin B yang tinggi pada cabe Jawa, sebuah solusi untuk pengoatan beri-beri. Caranya, cukup seduh dengan air panas cabe Jawa secukupnya. Setelah suam-suam kuku, bisa diminum setiap hari dua kali pagi dan sore.

Anemia, akibat tubuh tidak mendapatkan asupan zat besi yang cukup yang mengakibatkan sel-sel darah merah dalam darah menurun hingga tidak cukup untuk mengikat oksig-



KR-Sutopo Sgh

Buah cabe Jawa yang banyak manfaat untuk stamina tubuh.

gen. Gejalanya pusing, dan mual berlebihan. Nah, manfaatkan cabe Jawa sebagai penambah stamina, serta punya zat besi yang tinggi mampu mencegah dan mengatasi anemia. Caranya, cukup merebus cabe Jawa dan minum secara rutin setiap harinya.

Boleh dikata hampir setiap saat banyak masyarakat yang menderita flu, bahkan setiap orang mengalaminya dengan tanda-tanda demam tinggi, kepala pusing, pilek sehingga sangat mengganggu aktivitas sehari-hari apabila tidak segera diobati. Dengan rutin meminum ramuan atau rebusan cabe Jawa, niscaya penyakit flu akan segera hilang, badan akan terasa lebih fit dan percaya diri.

Bagi pria yang mengalami lemah syahwat, lebih-lebih indikasinya impotensi maka banyak-banyaklah meminum ramuan cabe Jawa yang telah direbus secara rutin setiap hari akan memulihkan kondisi pria semakin prima.

Untuk menambah berat badan, ramuan cabe Jawa akan mampu meningkatkan nafsu makan sehingga membuat berat badan menjadi ideal.

Ramuan cabe Jawa bila diminum secara rutin, di samping menambah stamina tubuh juga banyak sekali man-

faatnya. Di antaranya, meningkatkan kecerdasan otak, menghindari penyakit pikun, pereda nyeri dan menghaluskan kulit, menurunkan panas serta melegakan tenggorokan yakni batuk berdarah maupun tidak berdarah.

Itulah beberapa manfaat cabe Jawa untuk kesehatan tubuh, atau penambah stamina agar badan tetap fit setiap saat. Resep tradisional tinggalan leluhur tersebut sampai kini masih relevan untuk dilestarikan, karena diyakini sebagai tamba teka lara lunga.

Adalah Sulisty PA warga Gamplong IV, Sumberrahayu, Moyudan, Sleman ini memanfaatkan jenis tanaman langka buah-buahan, sayuran dan tanaman obat untuk keluarga (toga) di lahan pekarangannya seluas 200 meter pesegi. Di antaranya tanaman cabe Jawa, tumbuh dengan subur menghijau menyejukkan. Bagi siapa saja yang ingin untuk kebutuhan jamu Jawa, dipersilakan bisa juga konsultasi.

"Di samping hobi melestarikan tanaman langka, saya juga ingin berbagi kepada sesama yang membutuhkan agar hidup ini miginunani tum-raping liyan dan banyak manfaat untuk kehidupan sehari-hari," ujarnya, Sabtu (10/4) di rumahnya. (Sutopo Sgh)-d

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



**Kedaulatan Rakyat**

### PERTANYAAN MI JUMBO BERHADIAH NO 886

**MENDATAR** : 1.Ramuan. 6.Kawan. 9.Menumpuk. 11.Baju tradisional Jepang. 14.Huruf. 18.Dambaan. 21.Sedikit. 22.Potongan harga. 23.Bersahaja. 24.Sebanding. 28.Prosedur. 31.Pola baju. 34.Tak bayar. 38.Bagian tanah sudah dipetak-petak. 41.Keadaan. 42.Lawan pesimis. 43.Penyelenggara acara. 46.Susun. 50.Alat pengangkat. 53.Perangkat mata pelajaran. 54.Tungku. 55.Tak tebal.

**MENURUN** : 2.Udang kering. 3.Diri sendiri. 4.Trayek. 5.Alat memancing. 7.Bekas. 8.Bambu. 9.Istilah dalam tinju. 10.Tangga nada. 11.Uap. 12.Untuk bicara. 13.Angka. 15.Takaran. 16.Asuransi kesehatan (Singk). 17>Nama lain. 18.Kata tunjuk. 19.Abu (Ing). 20.Dewi padi. 25.Gunung di Sicilia. 26.Bagian dari Pohon. 27.Perwakilan dagang. 28.Steker (Ing). 29.Hewan padang pasir. 30.Jenis karya tulis. 31.Perhelatan. 32.Penyangga. 33.Pidato. 35.Mutumani-kam. 36.Arah mata angin. 37.Kejar. 38.Tutup. 39.Karangan bunga khas Hawaii. 40.Lubang di kaki bukit. 44.Lawan turun. 45.Hembus. 47.Bukan. 48.Bola masuk gawang. 49.Sebelum SD. 50.Ukuran jarak. 51.Tiga. 52.Sabuk lebar dari kain.

**KETENTUAN MENEBAK MIJ**  
1. Jawaban ditulis di kartupos, tempeli Kupon MI Jumbo 886

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

#### JAWABAN MI JUMBO 883

**MENDATAR** : 1.Sisik. 6.Aspal. 9.Karikatur. 11.Teruna. 14.Istana. 18.Imitasi. 21.Teladan. 22.Nominal. 23.Lentera. 24.Setara. 28.Tayang. 31.Cahaya. 34.Saring. 38.Lembing. 41.Karunia. 42.Okupasi. 43.Kapital. 46.Landas. 50.Agenda. 53.Identity. 54.Mimpi. 55.Sopir.

**MENURUN** : 2.Ide. 3.Ibu. 4.Sisi. 5.Bata. 7.Set. 8.Ain. 9.KA. 10.Ri. 11.Titis. 12.Ralat. 13.Nadar. 15.Senja. 16.Arena. 17.Arang. 18.Inb. 19.Tri. 20.Ill. 25.Etna. 26.Arca. 27.Akta. 28.Tuas. 29.Year. 30.Neon. 31.Cekal. 32.Heran. 33.Yunda. 35.Arung. 36.Ilayn. 37.Griya. 38.Lak. 39.Bui. 40.Gol. 44.Pena. 45.Trik. 47.Ari. 48.Dop. 49.Si. 50.As. 51.Ego. 52.Dwi.

#### PEMENANG MI JUMBO 883.

- Muhammad Alwi Hasan, Dukuh Rt 73/15, Gedongkiwo, Mantrijeron, Yogyakarta 55142.
- Supardjo, Dk Sanggrahan Rt 08/04, Desa Demak Ijo, Karangnongko, Klaten 57483. □-d

### KUPON MIJ 886

### 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 Adrisjanti. **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 S.Sos.

**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 Prabdari, Isnawan, Benny Kusumawan, Drs H Hudono SH, Drs Swasto Dayanto, Husein Effendi SSI, Hanik Afifiati, MN Hassan, Drs Jayadi K Kastari, Subchan Mustafa, Drs Hasto Sutadi, Muhammad Fauzi S.Sos, Drs Mukti Haryadi, Retno Wulandari S.Sos, 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 Supriyanti.

**Pemimpin Perusahaan:** Fajar Kusumawardhani SE. **Kepala TU Langanan:** 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. **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.