Sorgum Jaga Kesehatan Jantung

PERNAH melihat tanaman sorgum? Sebagian warga ada pula yang menyebutnya tanaman canthel. Tampilan fisik maupun cara budidaya tanaman jenis ini mirip dengan jagung. Apalagi bagian daun-daunnya juga dapat digunakan untuk pakan ternak, misalnya domba, kambing dan sapi.

Sedangkan hasil panenannya, yaitu wujud biji-biji sorgum dapat diolah menjadi aneka asupan yang mampu mendukung kesehatan tubuh secara alami. Adapun manfaat kesehatannya bagi manusia, antara lain bagus untuk kesehatan sistem pencernaan, sebagai sumber antioksidan, menghindarkan dari anemia, memperlancar sirkulasi darah dan dapat berperan dalam menjaga serta meningkatkan kesehatan jantung.

Hal ini diyakini Sulaiman yang tinggal di kawasan Gedongtengen Yogya. Apalagi ia pernah membaca literatur, dengan rutin mengonsumsi olahan berbahan biji sorgum, asal tak berlebihan, akan menyumbangkan kebutuhan serat pangan yang dibutuhkan tubuh, sehingga berperan pula dalam menyingkirkan atau mengikis kolesterol jahat, sehingga semakin meningkatkan kesehatan organ jantung.

"Dalam biji sorgum baik yang jenis putih maupun hitam, saya yakini ada banyak kandungan antioksidannya, sehingga bisa membantu dalam menjaga imunitas tubuh agar tak mudah terserang aneka keluhan kesehatan," terangnya, Rabu (14/7).

Dengan adanya kandungan antioksidan, lanjut Sulaiman, akan bisa berperan juga dalam menghambat ataupun menghindarkan dari serangan beberapa jenis kanker. Tak ketinggalan, kandungan zat besi dalam biji sorgum bisa menurunkan risiko terkena serangan anemia. Alasannya, ketika dengan tercukupinya zat besi dalam tubuh, maka akan meningkatkan perkembangan sel darah merah. Perkembangan sel darah merah juga dapat meningkatkan lancarnya sirkulasi darah.

Tak kalah penting, asupan berbahan biji sorgum juga ada zat yang bisa berfungsi mengubah makanan menjadi energi yang dapat digunakan sebagai bahan bakar bagi tubuh. Artinya juga dengan metabolisme tubuh yang bagus akan bisa meningkatkan kestabilan energi dalam tubuh dan kesehatan secara umum dapat terjaga dengan baik. Sedangkan kandungan serat pada sorgum, antara lain dapat membantu menjaga dan meningkatkan kesehatan sistem pencernaan di tubuh, baik ketika rutin dikonsumsi manusia maupun satwa yang senang makan sorgum.

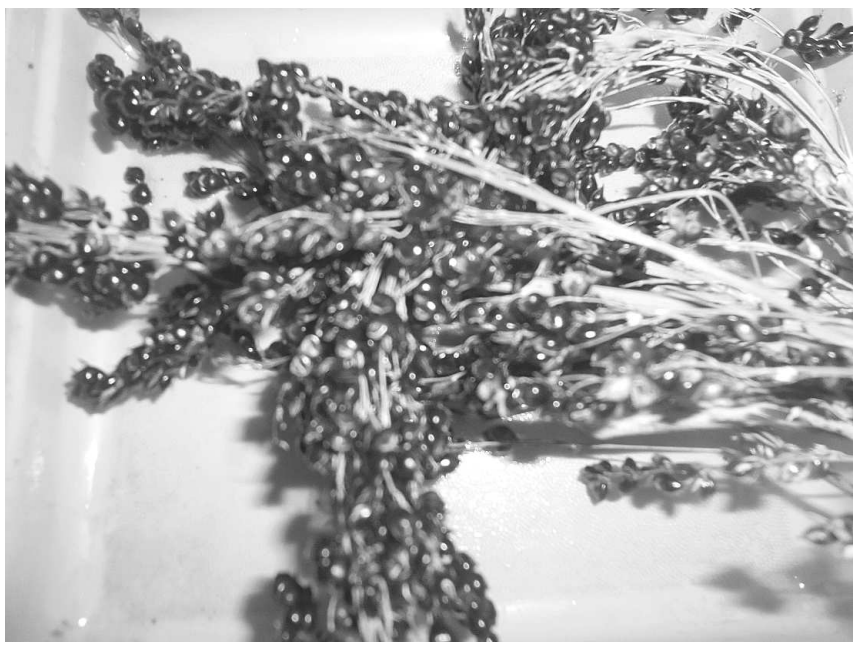
Lalu untuk mengolah biji sorgum menjadi asupan dengan cita rasa enak dan menyehatkan, ada beragam resep. Ia sendiri senang mengolah yang alami dan sederhana, misalnya biji sorgum ditumbuk, sehingga bisa dipisahkan dengan kulit arinya dan berasnya dimasak menjadi bubur. Ketika ditambah daging ayam, akan menjadi layaknya bubur ayam sehingga kian bergizi dan bermanfaat bagi kesehatan. Selain itu ada yang mampu mengolah menjadi kue maupun beberapa jenis makanan lain sesuai kreativitas masing-masing pengolahnya.

Menurut Parijo yang tinggal di Gamping Sleman, biji jagung juga bagus untuk kesehatan manusia maupun beberapa jenis satwa. Biji jagung juga dapat diproses menjadi bubur sampai diolah menjadi bahan tepung lalu digunakan sebagai bahan membuat beberapa jenis makanan menyehatkan seperti puding dan kue. Terutama kandungan vitamin C dan *likopen* pada biji jagung antara lain dapat menjadi sumber antioksidan, sehingga akan bermanfaat pula dalam menjaga daya tahan tubuh dari gangguan kesehatan serta musuh radikal bebas di tubuh.

"Terlebih biji jagung dengan warna ungu banyak diyakini lebih berkhasiat, termasuk untuk melawan dan menghindarkan dari kanker usus besar," ungkapnya.

Sebagian sumber menyebutkan, warna ungu pada jagung jenis ini karena mengandung zat antosianin, yaitu suatu zat yang berfungsi untuk membantu menghindarkan dari kanker usus besar. Adapun manfaat kesehatan lainnya, antara lain dapat membantu mendukung program diet penurunan berat badan atau sebagai terapi alami mengatasi berat badan berlebih (obesitas) dan diabetes tipe dua. Pasalnya, diabetes tipe ini adalah jenis yang dapat dicegah dengan mengurangi berat-badan yang membuat insulin bekerja dengan lancar, sehingga darah tak kelebihan gula. Ada pula yang punya ikhtiar terapi kanker dengan memanfaatkan jagung ungu yang diproses menjadi minuman alami tanpa menggunakan gula.

"Jika ingin ditambah pemanis bisa menggunakan madu murni. Adanya tambahan madu murni akan menambah khasiat dari bahan-bahan alami untuk mencegah dan mengatasi gangguan kesehatan," tambah Parijo. **(Sulistyanto)-d**



KR-Sulistyanto

Biji sorgum bisa diolah menjadi asupan menyehatkan.

Cengkeh Mengatasi Kembung dan Sakit Gigi

CENGKEH selama ini hanya dikenal sebagai bumbu pelengkap jamu, atau bisa juga bagi ibu-ibu yang gemar memasak sebagai pelengkap bumbu dapur, juga pelengkap rokok. Namun di balik itu, selain memperlancar proses pencernaan makanan ternyata bisa juga mengatasi kembung atau gas dalam perut. Karena kandungan minyak esensial yang ada di dalamnya mampu mengurangi peradangan, dan membunuh bakteri jahat sehingga bagus juga untuk kesehatan organ hati. Semula cengkeh dibudidayakan sebagai *emas hijau* terutama di dataran tinggi seperti Samigaluh, Kulonprogo sehinga sempat menjadi komoditi bisnis yang menggiurkan.

Seiring manfaat cengkeh bisa digunakan untuk kesehatan, kini banyak dibudidaya sebagai tanaman obat keluarga (toga) oleh masyarakat. Baik lewat Kelompok Wanita Tani (KWT), Kelompok Tani, kelompok Dasawisma, PKK atau secara pribadi. Dalam Serat Jampi Jawi tinggalan leluhur yang memuat hampir 261 resep Jamu Jawa, salah satunya disebut cengkeh dan manfaatnya untuk kesehatan.

"Yen padharan ira ngalami kembung rasane sebah, enggal unjukana godhogan banyu cengkeh, mesthi enggal saras. Semono uga yen ngalami lara untu, bisa kemu utawa dileleti uga enggal mari,". Kalau anda merasakan kembung dan perut rasanya sebah, segeralah minum ramuan atau rebusan air cengkeh pasti segera sembuh. Demikian juga ketika menderita sakit gigi, bisa berkumur atau diolesi ramuan rebusan cengkeh segera bisa diatasi.

Di samping itu mengonsumsi rebusan air cengkeh secara teratur, bisa menurunkan kadar gula dalam darah dengan cara merangsang aktivitas insulin. Kecuali itu, manfaatnya bisa membantu mengontrol diabetes. Cengkeh bisa juga dijadikan obat nyamuk alami, dengan mengoleskan minyak cengkeh ke seluruh tubuh akan dapat menjauhkan dari gigitan nyamuk secara signifikan. Selain bermanfaat menjaga fungsi hati, ternyata juga mampu mengontrol kadar kolesterol dalam tubuh.

Karena mengandung komponen antiradang, cengkeh dapat mengurangi bengkak pada area gigi yang terinfeksi. Selain membunuh bakteri dalam mulut, juga membantu nyeri gigi serta mengatasi bau mulut. Demikian juga bila mengalami nyeri sendi, cengkeh dengan rasa hangat akan membantu relaksasi otot yang cedera dan nyeri sendi akan hilang. Ketika tenggorokan merasa nyeri, efek antibakteri dan antinyeri pada cengkeh akan mampu mengurangi nyeri tenggorokan, juga rasa gatal karena radang.

KR-Sutopo Sgh

Cengkeh ketika masih bunga bersama daunnya.

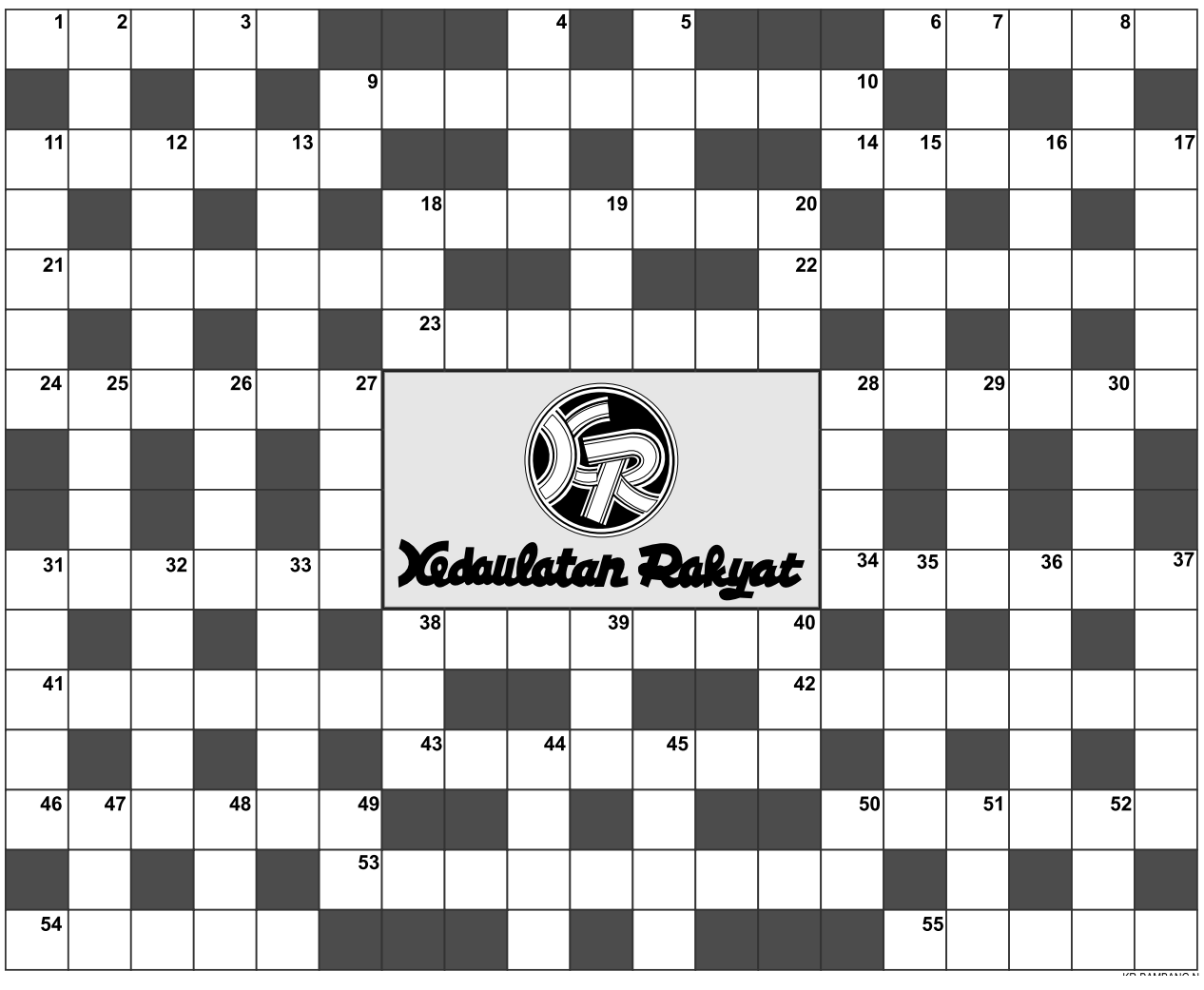
Redakan Stres

Dengan menghirup aroma cengkeh yang direbus atau dalam ramuan, bisa merasakan rileks dan dampaknya bisa menghilangkan stres. Kecuali itu, cengkeh bisa juga digunakan sebagai obat alternatif alami mengatasi jerawat, hal ini karena cengkeh mengandung zat antibakteri dan antiradang. Cengkeh dengan kandungan zat antioksidan eugenol untuk melawan radikal bebas dalam tubuh, yang bisa memicu perkembangan kanker. Sedangkan kandungan vitamin C, dapat membantu menetralisir radikal bebas.

Pengeroposan tulang yang lazim disebut osteoporosis, dengan mengonsumsi rebusan cengkeh senyawa aktif di dalamnya membantu menjaga dan meningkatkan kepadatan, juga kesehatan tulang. Karena penipisan lendir lambung yang dipengaruhi beberapa faktor seperti stres dan infeksi maka menjadi sakit maag, nah minyak esensial cengkeh dapat meningkatkan produksi lendir lambung yang berfungsi menghalangi asam lambung sekaligus mencegah erosi pada dinding lambung.

Lantas bagaimana cara mengonsumsi cengkeh ? Selain sebagai bumbu masakan yang menimbulkan aroma sedap, cengkeh bisa digunakan sebagai kesehatan tubuh bisa dilakukan dengan cara direbus. Nah, air rebusan cengkeh tersebut bisa digunakan sebagaimana mestinya, bisa diminum atau dioleskan. Para leluhur tetap meyakini resep *jamu Jawa* tradisional tersebut tetap lestari karena percaya, *tamba teka lara lunga* sehingga masih sangat relevan hingga kini untuk dilestarikan. **(Sutopo Sgh)-d**

MELATIH INGATAN JUMBO BERHADIAH



PERTANYAAN MI JUMBO BERHADIAH NO 897

MENDATAR: 1.Tumpah. 6.Talenta. 9.Musyawarah. 11.Jenis reklame. 14.Menaruh kendaraan sementara. 18.Suci. 21.Hidung gajah. 22.Usaha mengenalkan produk. 23.Alat penerangan. 24.Istana. 28.Sindiran. 31.Pasukan. 34.Tata tertib. 38.Peribahasa. 41.Awal. 42.Alasan. 43.Pemakan sesama. 46.Menanti. 50.Prosedur. 53.Perkakas. 54.Belit. 55.Tak tebal.

MENURUN: 2.Negara adikuasa. 3.Air susu ibu (Singk). 4.Paduan suara. 5.Datang. 7.Bambu. 8.Bara. 9.Tidak (Ing). 10.Inspektur Pertandingan (Singk). 11.Bagian dari pertunjukan drama. 12.Lulus. 13.Lembar. 15.Bau. 16.Kaki tangan. 17.Kenaikan (Ing). 18.Sungai di Afrika. 19.Jumpa (Jerman). 20.Kata tanya. 25.Wilayah. 26.Kendaraan perang. 27.Lawan dalam. 28.Memakai dengan membayar. 29.Yang datang ke rumah. 30.Rusa. 31.Tak kena. 32.Nasihat. 33.Hasil pembakaran. 35.Sapa. 36.Dalil. 37.Jenis buah. 38.Bungkus. 39.Utama. 40.Perihal. 44.Maksud. 45.Hiasan dada. 47.Akar enak dimakan. 48.Lubang di kaki bukit. 49.Atas (Ing). 50.Pengadilan Negeri (Singk). 51.Sabuk lebar dari kain. 52.Udang kering.

KETENTUAN MENEBAK MIJ

1. Jawaban ditulis di kartupos, tempeli Kupon MI Jumbo 897
2. Paling lambat diterima 2 minggu setelah pemuatan.
3. Akan dipilih 2 pemenang, masing-masing Rp 75.000,-.

Jawaban MI Jumbo 894

MENDATAR: 1.Betul. 6.Idola. 9.Strategis. 11.Tampak. 14.Remisi. 18.Lancong. 21.Merdeka. 22.Origami. 23.Sentosa. 24.Akibat. 28.Gilang. 31.Persis. 34.Aparat. 38.Soliter. 41.Gantole. 42.Imitasi. 43.Temaram. 46.Nyaris. 50.Sangat. 53.Habituasi. 54.Andai. 55.Tokoh.

MENURUN: 2.Era. 3.Uap. 4.Gaun. 5.Neto. 7.Dam. 8.Les. 9.SK. 10.SR. 11.Tempa. 12.Murni. 13.Arena. 15.Emisi. 16.Irama. 17.Iring. 18.Las. 19.Cat. 20.Goa. 25.Kode. 26.Bias. 27.Tuas. 28.Guna. 29.Laba. 30.Noda. 31.Pagan. 32.Renda. 33.Ironi. 35.Prima. 36.Ruang. 37.Taint. 38.Set. 39.Iba. 40.Rim. 44.Main. 45.Raup. 47.Yen. 48.Ria. 49.SH. 50.Si. 51.Neo. 52.Aso.

Pemenang MI Jumbo 894

1. Drs Krismanto, Perum Puri Citra Indah, Condongcatur, Depok, Sleman 55283.
2. Sumartono, Gowongan Jt 3/342, Yogyakarta 55232.

KUPON MIJ 897

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.