

Temuireng 'Jamu Cekok' Penambah Nafsu Makan

NASKAH kuno serat Jampi Jawi merupakan tinggalan leluhur yang harus dilestarikan, karena di dalamnya memuat beberapa cara pengobatan secara tradisional. Ada kurang lebih 291 macam, tanaman obat keluarga yang ada di sekitar sangat mujarab untuk kesehatan tubuh dan saat ini masih relevan untuk dilestarikan.

Salah satunya adalah Temuireng, jenis umbi-umbian yang masih keluarga dengan Temulawak dan rasanya sangat pahit. Namun karena rasa pahitnya, sangat mujarab untuk bahan pengobatan tradisional. *Yen bocah gampang rewel ora gelem maem, kepara angel, enggal cekokana nganggo Temuireng, wis mesthi bakal akeh maeme* (kalau anak tidak mau makan atau sulit makan, segeralah diobati dengan Temuireng pasti segera banyak makan kembali).

Itulah sebabnya, Temuireng lebih terkenal sebagai obat atau *jamu cekok* bagi anak yang sulit makan, sehingga nantinya menumbuhkan nafsu makan kembali. Caranya, Temuireng diiris-iris kecil, kemudian dilembutkan dengan blender atau dipipis, kemudian sedu dengan air. Agar anak-anak mau minum *jamu cekok* maka perlu dicampur dengan sedikit gula aren atau sirup, sehingga rasanya agak manis. Karena dipercaya ramuan Temuireng bisa menyembuhkan saluran pencernaan, maka bisa membuat nafsu makan anak meningkat. Biasanya anak yang baru saja *dicekoki*, karena merasa perutnya enak *lega* timbullah nafsu makan kembali. *Jamu cekok* boleh diberikan kepada anak secara periodik, atau waktu-waktu tertentu sehingga tidak akan mengalami sulit makan karena nafsunya berkurang. Di samping itu Temuireng juga mampu menghilangkan kolik dan cacingan, yang sangat mempengaruhi pencernaan.

Manfaat lain Temuireng, juga mampu mengeluarkan racun dari dalam tubuh. Untuk itulah Temuireng juga sering digunakan untuk perantara haid atau nifas untuk ibu yang baru saja melahirkan.

Temuireng, ternyata juga mampu mengobati asma, batuk, reumatik dan obesitas, karena rimpang Temuireng bersifat antihelmintik dan depuratif. Caranya rimpang Temuireng *diparut* atau diiris kecil-kecil kemudian dilembutkan dan disedu dengan air, nah air perasan itulah yang diminum setelah diberi gula Jawa atau Gula aren ataupun sirup.

Manfaat lain Temuireng bagi kesehatan adalah, mampu mengatasi kebotakan. Caranya dengan ramuan Temuireng dioleskan atau seperti untuk keramas, dan dilakukan dua kali selama enam bulan. Ternyata manfaat ramuan Temuireng dapat mengurangi

kebotakan, dan merangsang pertumbuhan rambut baru. Penggunaan Temuireng, ternyata juga tidak menimbulkan efek samping pada rambut atau kulit kepala.

Adalah Ny Yasinta R (59) Ketua Kelompok Wanita Tani (KWT) Mekar Lestari Pedukuhan Goser, Sumberrahayu, Moyudan, Sleman, kegiatannya selain bertanam aneka tanaman hias dan sayur juga tidak ketinggalan menanam tanaman obat keluarga (Toga) di lahan pekarangannya. Tanaman obat keluarga meliputi, jahe, kunir, laos, temuireng, temulawak, kunyit dan lempuyang. Pihaknya, menyediakan aneka bibit, juga bahan *empon-empon* yang sudah siap diramu menjadi bahan jamu tradisional. Meski mengaku belum pernah mendapatkan pelatihan tentang olahan jamu tradisional, namun setiap harinya bisa melayani tetangga atau siapa saja yang membutuhkan bahan *empon-empon* dalam pot atau polybag.

"Harganya relatif murah berkisar antara Rp. 10.000 hingga Rp. 20.000, bisa bawa pulang bahan empon-empon dari sini," ungkapnya belum lama ini kepada KR. **(Sutopo Sgh)-d**



Ny Yasinta R dengan Temuireng dalam polybag bahan empon-empon.

Khasiat Daun dan Bunga Turi

MASYARAKAT di India sejak lama memanfaatkan bunga turi sebagai obat alami. Di Bombai, daun atau bunga turi dibuat jus untuk mengobati penyakit selesma dan sakit kepala. Akarnya dimanfaatkan sebagai penawar sakit rematik. Masyarakat Yunani menggunakan daun turi untuk mengobati gangguan pencernaan, demam, dan rabun senja. Orang Melayu memanfaatkan hasil tumbukan daun turi untuk mengobati keseleo dan memar. Di Indonesia tanaman turi digunakan dalam berbagai penyembuhan penyakit.

Turi merupakan pohon kecil anggota suku Fabaceae. Tumbuhan dengan banyak kegunaan ini asalnya disebut-sebut dari Asia Selatan dan Asia Tenggara, namun sekarang telah tersebar ke berbagai daerah tropis dunia. Di Indonesia tanaman turi tersebar hampir di seluruh pulau. Sentra tanaman turi antara lain Jawa, Sumatera, Nusa Tenggara, dan Sulawesi.

Tanaman turi memiliki nama ilmiah *Sesbania grandiflora* Pers. Nama asingnya, *cook wood tree*, *vegetable humming bird*. Di Indonesia ada beberapa nama daerah seperti: turi (Sunda, Jawa), *toroy* (Madura), *tuwi* (Bali), *palawu* (Bima), *tanunu*, *ghunga* (Sumba), *turi* (Alor), *ngala-ngala*, *kalala* (Roti), *turi* (Sangir), *turing* (Bantham), *uliango* (Gorontalo), *aju taluma* (Bugis), *turi* (Halmahera, Ternate, Tidore).

Pohon turi mempunyai sedikit cabang, dengan tinggi antara 8-15 meter, dan diameter sekira 25-30 cm, kulit luar batangnya berwarna abu-abu kehitaman, kasar, mempunyai retakan vertikal yang panjang selebar 1-2 cm. Kulit kayu bila ditoreh akan mengeluarkan lendir kuning kemerahan.

Daunnya majemuk menyirip sepanjang 30 cm, dengan jumlah anak daun genap atau berpasangan, sekitar 20-50 anak daun pertangkai. Bentuk daunnya lonjong atau oval. Bentuk bunga seperti tandan,



Bunga turi berbentuk semacam lonceng.

muncul pada ketika ketiak daun, kelopak daun seperti bulan sabit, dan mahkota bunga menggantung berbentuk semacam lonceng. Jika kita bedakan jenis atau varietasnya, mahkota bunga turi dapat kita bagi dua tipe yakni berwarna putih dan berwarna merah.

Buahnya polong menggantung berbentuk ramping, dan lurus, dengan ujung meramping. Ukuran panjang polong sekitar 30-50 cm, dengan lebarnya 1-1,5 cm. Saat buahnya masih muda buahnya berwarna hijau, dan selanjutnya setelah menua, buahnya berwarna kuning. Akarnya berbintil-bintil dan berguna menyuburkan tanah.

Bagian dari tanaman turi yang dapat dikonsumsi antara lain bunga, daun, akar, dan kulit batang. Bunga turi lazim dimasak dan dimakan sebagai sayur. Bunga turi ini bahkan menjadi salah satu komoditas pangan penting di daerah Lombok. Bunga turi mengandung sejumlah zat gizi dan non-gizi. Kandungan zat gizi bunga turi 100 gram meliputi: 44 cal kalori, 1,8 mg protein, 0,6 gr lemak, 9,6 gr karbohidrat, 23 mg kalsium, 29 mg fosfor, 0,9 mg besi, 105 IU aktivitas vitamin A, 0,13 mg tiamin, 41 mg asam askorbat, dan 90,2% air. Sedangkan kandungan zat non-gizi bunga turiper 100 gr meliputi: 38,43mg total fenol, 2,51mg quersetin, 18,5 mg kaemferol, 0,22 mg antosianin, dan 0,1 mg asam ferulat. Maka

layaklah bunga dan daun turi dimanfaatkan sebagai pengobatan alami sebagai berikut.

Menambah ASI, Sediakan daun turi muda secukupnya. Daun dicuci bersih, lalu dikukus. Dimakan sebagai lalap. Bunga turi juga bisa untuk mengobati sakit kepala, sediakan daun dan bunga turi segenggam, dan Ω cangkir air matang. Daun dan bunga digiling halus, tambahkan air matang. Diaduk merata, lalu diperas dan disaring untuk selanjutnya diminum. Demam nifas pun juga bisa disembuhkan menggunakan daun turi. Sediakan 1/3 genggam daun turi, æ cangkir air minum, dan garam sedikit. Daun turi dicuci bersih, lalu digiling sampai halus. Tambahkan air minum dan sedikit garam. Diperas dan disaring dan diminum.

Daun dan bunga turi juga bermanfaat untuk mengobati kuku jari yang bengkok. Sediakan daun turi secukupnya, dicuci bersih lalu ditumbuk halus dan ditaruh di atas kuku yang sakit dan kulit sekitarnya, lalu dibalut. Ganti 2-3 kali sehari. Penyakit keputihan juga bisa diobati menggunakan daun turi. Caranya, sediakan daun turi segenggam, kunyit sebesar ibu jari, dan æ cangkir air minum. Daun turi putih dan kunyit dicuci bersih, lalu digiling halus. Tambahkan air minum, diaduk merata lalu diperas dan disaring. Diminum, dan lakukan 2 kali sehari.

(Hieronymus BS)-d

MELATIH INGATAN JUMBO BERHADIAH

1	2	3				4	5		6	7		8			
			9						10						
11	12	13							14	15	16	17			
					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					

PERTANYAAN MI JUMBO BERHADIAH NO 858

MENDATAR : 1. Tak tebal. 6. Hal yang mendasar. 9. Dermawan. 11. Pakaian. 14. Karpet untuk senam. 18. Lautan. 21. Rancangan. 22. Khusus. 23. Merasakan perasaan orang lain. 24. Belajar bersama untuk menghadapi ujian. 28. Slogan. 31. Peninggalan nenek moyang. 34. Pesan. 38. Kebiasaan suatu daerah. 41. Beranda. 42. Aksi. 43. Sidiik. 46. Ikuti diam-diam. 50. Pertautan. 53. Sesuai dengan apa yang dikatakan. 54. Masuk akal. 55. Belok.

MENURUN : 2. Kata tunjuk. 3. Kasihan. 4. Untuk memancing. 5. Dibalik : utusan. 7. Babak dalam bulutangkis. 8. Surat izin mengemudi (Sing). 9. Tangga nada. 10. Bentuk perusahaan. 11. Tak ringan. 12. Sebelum Selasa. 13. Keberanian. 15. Ajang. 16. Tak dikenal. 17. Advertensi. 18. Pakaian resmi pria. 19. Dibalik : sebelum. 20. Tak kosong. 25. Ahli membuat keris. 26. Garpu penyesua nada. 27. Wama. 28. Kapok. 29. Datar. 30. Hewan padang pasir. 31. Paku dari kayu. 32. Usul. 33. Satuan pasukan. 35. Meriah. 36. Tanpa perhitungan. 37. Jenis kain. 38. Persen. 39. Dua. 40. Tulang rusuk. 44. Musang bulan. 45. Juru masak. 47. Benda terbang tak dikenal. 48. Tiga. 49. Sebelum SD. 50. Masuk (Ing). 51. Ukuran luas. 52. Istirahat.

2. Paling lambat diterima 2 minggu setelah pemuatan.
3. Pemenang akan diumumkan
4. Akan dipilih 2 pemenang, masing-masing Rp 100.000,-.

JAWABAN MI JUMBO 855
MENDATAR : 1. Tiras. 6. Anglo. 9. Sepakbola. 11. Sandar. 14. Angka. 18. Mataram. 21. Merdeka. 22. Adidaya. 23. Talenan. 24. Ketiak. 28. Lisong. 31. Ternak. 34. Klasik. 38. Animasi. 41. Kapabel. 42. Sekitar. 43. Agitasi. 46. Selalu. 50. Atensi. 53. Pancaroba. 54. Poros. 55. Tiris.

MENURUN : 2. Iga. 3. Aid. 4. Baut. 5. Abar. 7. Non. 8. Lak. 9. SR. 10. AS. 11. Simak. 12. Norit. 13. Arena. 15. Alibi. 16. Guano. 17. Arang. 18. Mat. 19. Are. 20. Man. 25. Ente. 26. Iban. 27. Klik. 28. Liuk. 29. Sama. 30. Nadi. 31. Tikus. 32. Rapel. 33. Asbak. 35. Lekat. 36. Satin. 37. Kursi. 38. Ala. 39. Mit. 40. Isi. 44. Inci. 45. Asri. 47. Ego. 48. Aso. 49. Up. 50. AA. 51. Edi. 52. Sri.

PEMENANG MI JUMBO 855
1. **Eka S Pranata**, Jl Jati Raya Indah No 4, Rt 02/09, Pedalangan, Banyumanik, Semarang 50268.
2. **Lanny Santoso**, Jl Sumarwi 27, Wonosari, Gunungkidul 55812. □-d

KUPON MIJ 858

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 SSos.

Alamat Kantor Utama dan Redaksi: Jalan Margo Utomo 40, Gowongan, Jetis, Yogyakarta, 55232. Fax (0274) - 563125, Telp (0274) - 565585 (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.

Semarang: 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.

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

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 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 Putra, 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, iklan@krjogja.com, iklan@krjogja.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%