

Daun Pepaya Meningkatkan Kekebalan Tubuh

DAUN pepaya atau lebih kondang disebut *godhong kates* meski rasa pahit, ternyata banyak kandungan untuk kesehatan tubuh. Banyak orang yang menghindarinya karena rasa pahit, namun di balik itu semua banyak manfaatnya mengkonsumsi daun pepaya. Tumbuhan ini mudah ditemukan, bahkan dibudidayakan untuk dikonsumsi atau tanaman obat keluarga (toga).

Dalam Serat Jampi Jawi tinggalan para leluhur berisi kurang lebih 291 resep tradisional, salah satunya menyebut kegunaan dan manfaat daun pepaya atau dalam bahasa Jawanya *godhong kates*. "*Lamun sira ngalami adhem panas utawa panas tis, ombenana godhong kates mesthi enggal waras. Semono uga kanggone ibu-ibu kang lagi nyusoni, akeh ngunjuk godhong kates mesthine ASI ne bisa bancar,*". Apabila kamu mengalami panas dingin atau malaria, minumlah ramuan daun pepaya pasti segera sembuh. Demikian juga bagi ibu-ibu yang sedang menyusui, banyak mengonsumsi ramuan daun pepaya menambah laktasinya ASI dan rasanya segar". Demikianlah kira-kira kutipan salah satu resep tradisional dari para leluhur manfaat daun pepaya untuk kesehatan.

Meminum jus atau ramuan daun pepaya bisa mencegah risiko kanker, hal ini karena daun pepaya banyak mengandung sifat antikanker yang bisa membantu peningkatan kekebalan tubuh. Karena mampu membantu membuang racun dalam tubuh, yang menyebabkan kanker. Di samping itu daun pepaya juga berperan antimalaria, kalau orang Jawa menyebutnya sakit *panas tis utawa adhem panas* maka disarankan untuk banyak-banyak atau secara rutin meminum ramuan daun pepaya. Paling tidak satu kali sehari, agar lebih maksimal jangan menambah gula atau madu. Namun bagi yang tidak kuat rasa pahitnya, bisa menambah sedikit agar bisa diminum dengan rasa sesuai selera.

Karena sifatnya, daun pepaya memiliki kandungan senyawa yang bisa menghambat pertumbuhan mikroorganisme, seperti jamur, cacing bakteri, parasit dan lain sebagainya. Dengan demikian maka mengonsumsi ramuan daun pepaya, bisa membantu menghambat pertumbuhan bakteri penyebab penyakit dalam tubuh. Ternyata jus atau ramuan daun pepaya sangat manjur mengatasi penyakit demam berdarah, dimana penyakit ini terjadi karena infeksi virus dari nyamuk *aedes aegypti*. Dengan meminum ramuan daun pepaya secara rutin, membantu tubuh dalam mengatasi serangan virus penyakit tersebut.

Buah pepaya dikenal mampu melancarkan sistem pencernaan, namun daun pepaya juga tidak kalah khasiatnya.

Meminum jus atau ramuan daun pepaya secara rutin, mampu meningkatkan kekebalan tubuh dalam mengatasi infeksi virus atau bakteri penyakit. Dengan mengonsumsi jus daun pepaya, tubuh tetap bugar jauh dari penyakit. Disamping itu, daun pepaya mampu membantu regenerasi sel-sel darah putih secara alami.

Itulah beberapa manfaat dan kegunaan mengonsumsi jus atau ramuan daun pepaya untuk kesehatan, agar tubuh tetap imun. Selain buahnya, juga bermanfaat untuk melancarkan BAB serta membuat pencernaan tambah nyaman, perut rasanya lega. Dalam mengonsumsi daun pepaya, selain dibuat jus atau ramuan minuman, ternyata bisa juga dilakukan dengan berbagai olahan makanan yang lezat dan banyak digemari masyarakat. Di antaranya dibuat *gudhangan, pecel, buntill, lalaban* juga sayur oseng atau tumis, dikonsumsi pada waktu makan.

Para leluhur masih percaya dengan resep *Jamu Jawa* yang boleh dikatakan *tamba teka lara lunga*, meski banyak obat-obatan produksi pabrik, namun resep tradisional tetap relevan hingga kini.

(Sutopo Sgh)-f



KR-Sutopo Sgh

Pohon pepaya yang telah berbuah, daunnya banyak manfaat untuk kesehatan.

Lawan Nyeri Pinggul dengan Srigading

TANAMAN srigading memiliki banyak kekhasan. Meski bunganya kecil-kecil namun mampu menebarkan aroma harum, apalagi pada malam hari. Selain dapat menambah asrinya lingkungan, srigading juga diyakini mempunyai beberapa khasiat kesehatan. Bukan hal aneh, jika tak sedikit pemilik tanaman ini berusaha bisa melestarikan keberadaan srigading. Bahkan ada yang rutin memperbanyak tanaman srigading, misalnya dengan teknik cangkok batang.

Sedangkan khasiat kesehatan dari srigading seperti dijelaskan salah satu warga Jalan Parangtritis Bantul, Gito W, yakni bisa memanfaatkan bagian daun serta bunga srigading. Sebagai contoh, yaitu untuk membantu melawan nyeri pinggul maupun pegal pinggang bagian bawah. "Bahan yang digunakan, cukup daun srigading yang tidak terlalu tua dan tidak terlalu muda. Lebih baik juga daun yang utuh, tidak sobek ataupun terkena hama," jelas Gito, Kamis (17/12).

Jumlah daun srigading yang diperlukan, lanjutnya, bisa cukup seenggam tangan orang dewasa. Setelah itu dicuci bersih menggunakan air mengalir, misalnya air dari kran. Daun srigading lalu direbus menggunakan tiga gelas air bersih dengan api kecil sampai tersisa kisaran satu gelas. Lalu dibiarkan sampai hangat, segera disaring dan hasilnya diminum sekaligus. Dalam sehari dapat meminum ramuan seperti ini dua kali, sampai gangguan kesehatan tersebut dapat teratasi. Namun, bagi ibu yang sedang hamil menghindari ramuan berkhasiat ini.

Adapun khasiat penting dari srigading, misalnya dapat digunakan sebagai musuh kusta. Caranya, beberapa kuntum bunga srigading segar diseduh dengan air panas layaknya membuat minuman teh. Setelah dalam keadaan hangat segera diminum. Cara ini dilakukan setiap hari sampai bisa sembuh. Sedangkan untuk membantu membasmi cacing gelang maupun cacing keremi, yakni dapat menggunakan

air perasan daun srigading sebanyak satu sendok makan. Bahan alami berkhasiat ini lalu ditambah sedikit madu dan garam. Sebaiknya diminum malam hari sebelum tidur. "Bagian bunga tanaman srigading bisa juga untuk membantu melawan demam secara alami," tambahnya.

Resep sederhana untuk melawan demam, cukup menggunakan bunga srigading segar sebanyak 10 gram. Bahan ini setelah dicuci menggunakan air mengalir, lalu direbus dengan dua gelas air bersih sampai tersisa satu gelas. Setelah dingin disaring, hasil saringan diminum dua kali sehari masing-masing setengah gelas. Sedangkan untuk demam karena malaria, caranya daun srigading segar dicuci bersih, lalu dikonsumsi bersama seiris kecil jahe segar. Ramuan ini rutin dikonsumsi sehari dua hingga tiga kali sampai serangan demam bisa sembuh.

Sementara itu menurut R Bintarti yang tinggal di kawasan Sidoarum Sleman, jenis tanaman melati juga memiliki bunga dengan aroma wangi. Bagian daun serta bunga tanaman ini pun bisa digunakan sebagai obat alami. Beberapa resep sederhana pemanfaatan bunga serta daun melati bisa juga dibaca di berbagai sumber. Dengan izin Yang Maha Kuasa, diharapkan

cukup menggunakan bahan alami berkhasiat dapat berperan dalam mengatasi keluhan kesehatan.

Bagian daun tanaman melati antara lain dapat dijadikan musuh sesak napas. Resep sederhananya, yaitu cukup menggunakan 20 lembar daun melati dan garam secukupnya. Bahan-bahan ini direbus dengan tiga gelas air sampai mendidih hingga kira-kira tersisa dua gelas. Setelah itu disaring dan hasil rebusan ditempatkan di sekitar dada terutama pada pagi hari sebelum mandi.

Bisa juga 10 lembar daun melati direbus menggunakan tiga gelas air bersih sampai mendidih. Lalu dibiarkan beberapa saat, setelah dalam keadaan hangat segera disaring dan ditambah sedikit garam. Ramuan ini diminum dua kali sehari, masing-masing cukup setengah gelas, pagi dan sore hari.

Lain halnya jika untuk melawan sakit kepala, yaitu dapat memanfaatkan satu genggam daun melati dan 10 bunga melati yang dicuci bersih lalu diremas-remas. Bahan ini direndam dengan air hangat dalam rantang. Beberapa saat kemudian, air rendaman ini digunakan sebagai pengompres dahi. Cara ini dilakukan dua kali sehari, sampai keluhan sakit kepala dapat teratasi. (Sulistiyanto)-f



KR-Sulistiyanto

Daun dan bunga srigading memiliki manfaat untuk kesehatan.

MELATIH INGATAN JUMBO BERHADIAH

1	2	3				4	5			6	7		8		
				9						10					
11	12	13								14	15		16		17
						18				19					
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 870

MENDATAR: 1.Oplah. 6.Tungku. 9.Olahraga menggunakan bola. 11.Berlabuh. 14.Tuduh. 18.Kerajaan di Pulau Jawa. 21.Bebas. 22.Adikuasa. 23.Landasan untuk memotong. 24.Ketek. 28.Cerutu. 31.Peliharaaan. 34.Kuna. 38.Gambar yang bisa bergerak. 41.Mampu. 42.Sekeliling. 43.Hasutan. 46.Menjalkan. 50.Perhatian. 53.Peralihan. 54.As. 55.Bocor.

MENURUN: 2.Tulang rusuk. 3.Bantuan (ing). 4.Pasangan mur. 5.Rem. 7.Tidak. 8.Lem keras. 9.Sekarang SD. 10.Negara adikuasa. 11.Perhatikan. 12.Bubuk arang obat sakit perut. 13.Ajang. 15.Berada di tempat lain. 16.Pupuk kotoran burung. 17.Hasil pembakaran. 18.Irama. 19.Ukuran luas. 20.Pria (ing). 25.Kamu (Arab). 26.Salah satu suku Dayak. 27.Kroni. 28.Kelok. 29.Persis. 30.Urat. 31.Hewan pengerat. 32.Diterimakan sekaligus. 33.Wadah abu rokok. 35.Lengket. 36.Jenis kain. 37.Tempat duduk. 38.Seperti. 39.Dibalik : regu. 40.Tak kosong. 44.Ukuran panjang. 45.Indah. 47.Diri sendiri. 48.Istirahat. 49.Ke atas (ing). 50.Plat nomor kendaraan Magelang. 51.Bagus (jw). 52.Dewi Padi.

KETENTUAN MENEBAK MIJ

1. Jawaban ditulis di kartupos, tempeli Kupon MI Jumbo 870
2. Paling lambat diterima 2 minggu setelah pemuatan.

3. Akan dipilih 2 pemenang, masing-masing Rp 50.000,-.

Jawaban MI Jumbo 867

MENDATAR: 1.Lapis. 6.Kelit. 9.Kompetisi. 11.Antero. 14.Plakat. 18.Eksodus. 21.Polemik. 22.Kelumit. 23.Simpat. 24.Kesiap. 28.Anasir. 31.Serupa. 34.Aparat. 38.Lentera. 41.Rahasia. 42.Pustaka. 43.Seleksi. 46.Matras. 50.Sangka. 53.Kaligrifi. 54.Osaka. 55.Motif.

MENURUN: 2.Ain . 3.Ide. 4.Opas. 5.Atud. 7.Era. 8.Iba. 9.KO. 10.IP. 11.Aspek. 12.Tulus. 13.Rimba. 15.Lilin. 16.Kumis. 17.Tuter. 18.Eks. 19.Orp. 20.Ski. 25.Ende. 26.Illu. 27.Duta. 28.Area. 29.Arca. 30.Imla. 31.Serum. 32.Rehat. 33.Puspa. 35.Pesta. 36.Riang. 37.Tiara. 38.Las. 39.Tie. 40.Api. 44.Laik. 45.Kiri. 47.Aus. 48.Rok. 49.SK. 50.Si. 51.Neo. 52.Koi.

Pemenang MI Jumbo 867

1. Rini Nurmeryantini, Sorowajan, gg Kecubung No 47 Rt 02, Banguntapan., Bantul 55198.

2. Munadi, Gampingan Wb 1/697, Rt 44/10, Pakuncen, Wirobrajan Yogyakarta 55272. □ - f

KUPON MIJ 870

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 Adrisjanti. Direktur Utama: M Wirmon Samawi SE MIB.

Direktur Pemasaran: Fajar Kusumawardhani SE. Direktur Keuangan: Imam Satriadi SH. Direktur Umum: Yurija 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 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.

Samarang : 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.

Kedaulatan Rakyat

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: Yurija 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 Afiaty, 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 SSoS, Bagus Wijanarko. Sekretaris Redaksi: Dra Hj Supriyatin.

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, iklankrk23@yahoo.com, iklankrk13@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%