Daun Jarak Pereda Demam pada Anak

KR-Sutopo Sgh

Daun Jarak banyak manfaatnya untuk kesehatan.

DAUN Jarak umumnya sebagai tanaman pagar, atau tumbuh liar di kebun, pekarangan atau bahkan di pematang sawah. Selama ini tidak banyak yang tahu apa manfaat daun Jarak untuk kesehatan tubuh, maka sering dianggap tanaman liar yang tidak bisa dipetik hasilnya. Ternyata daun Jarak punya kandungan yang berguna bagi tubuh, serta bisa mengatasi berbagai gangguan penyakit pada diri manusia.

Dalam Serat Jampi Jawi tinggalan leluhur yang berisi kurang lebih 261 resep *jamu tradisional*, disebut daun Jarak sebagai salah satu yang bermanfaat untuk kesehatan tubuh.

"Yen anakira nandhang lara adhem panas, weteng kembung sarta susah bebuwang enggal manfaatna godhong Jarak mesthi enggal waras,". Jikalau anak nda menderita demam berkelanjutan, perut kembung sampai susah buang air besar (BAB) segera manfaatkanlah daun Jarak, pasti cepat sembuh,". Itulah salah satu petikan manfaat daun Jarak untuk kesehatan, sebagai *jamu tradhisional*.

Apabila anak menderita demam daun Jarak bisa sebagai penolong pertama pereda demam pada anak, caranya, ambil beberapa lembar daun Jarak cuci yang bersih kemudian oleskan sedikit minyak kayu putih pada permukaannya dan panaskan hingga merata. Setelah itu letakkan daun Jarak tersebut pada bagian perut kembung atau punggung, bisa dipasang tali pengikat agar tidak berubah posisi. Itulah salah satu cara mengatasi perut kembung, dan deman pada anak.

Sebagai pengobat sariawan, daun Jarak dipotong-potong ambil getahnya kemudian sedikit-sedikit tempelkan pada tempat yang terkena sariawan. Dalam sekejap akan mengurangi rasa sakit, dan selanjutnya akan hilang sama sekali. Bilamana memgalami sulit buang air besar (BAB), gunakan daun Jarak yang masih segar, kemudian cuci yang bersih lantas dikukus hingga matang. Bisa langsung dimakan sebagai lalapan, atau lauk pendamping makan.

Ternyata daun Jarak bisa dimanfaatkan untuk mengobati kurap pada kulit, karena kandungan minyak yang punya senyawa aktif. Ambil daun Jarak secukupnya, kemudian rendam dalam minyak kelapa beberapa jam, setelah itu panaskan ke dlam panci.
Selanjutnya oleskan daun Jarak ke permukaan kulit yang terkena kurap, dan tutup dengan kain bersih dan diamkan semalam. Lakukanlah secara rutin, hingga kurap menghilang.

Sebagai pengobat rematik, gunakan air rebusan daun Jarak kemudian tumbuk sampai halus bersama air hangat. Setelah itu oleskan ramuan tersebut bada bagian tubuh yang mengalami rematik, bisa dilakukan tiga kali sehari sampai rematiknya berkurang atau hilang.

Daun Jarak juga bermanfaat untuk menstabilkan gula darah, dengan mengonsumsi rebusan daun Jarak secara rutin. Ekstrak daun Jarak juga bisa mengatasi atau mengobati peradangan, serta kerusakan hati.

Itulah beberapa manfaat daun Jarak untuk kesehatan tubuh, para leluhur tetap percaya *tamba teka lara lunga* meski sudah banyak obat produksi pabrik tidak ada salahnya melestarikan *jamu tradhisional*. Hal ini karena bahan-bahan dari batang, daun bahkan buah tumbuhan obat keluarga (Toga) banyak terdapat di sekitar kita. **(Sutopo Sgh)-d**

Kayu Manis Jaga Imunitas Tubuh

KAYU manis termasuk jenis tanaman rempah yang cukup populer di masyarakat. Selain banyak dimanfaatkan di bidang kuliner, kayu manis juga biasa dijadikan sebagai bahan alami untuk membantu mencegah dan mengatasi gangguan kesehatan. Saat ada pandemi Covid-19 dan belum berakhir sampai sekarang, pemanfaatan kayu manis mengalami banyak peningkatan. Selain dapat digunakan secara tunggal, bisa juga dikombinasi dengan bahan-bahan berkhasiat lainnya. Cara pemanfaatannya, seperti digunakan sebagai bahan campuran minuman kesehatan seperti wedang uwuh dan bir pletok atau bir mataram.

Seperti dijelaskan Ny Mery Dewi C yang tinggal di kawasan Sleman, para peracik minuman wedang uwuh bisa berkreasi mengkombinasikan bahan-bahan alami. Bahan utamanya yang sudah lama diterapkan di Imogiri, antara lain ada jahe, kayu secang, gagang cengkih, daun pala dan daun kayu manis. Ketika ada yang berkreasi menambah kayu manis, serai serta temulawak, sah-sah saja. Dengan adanya bahan kayu manis bisa semakin menambah manfaat kesehatan, bahkan akan menambah aroma dan cita rasa minuman menjadi lebih khas.

"Apalagi saat ada pandemi Covid-19, aneka jenis rempah dan empon-empon banyak diyakini dapat membantu menjaga dan meningkatkan imunitas tubuh, termasuk di antaranya kayu manis,î paparnya, Rabu (10/3). Semakin banyak rempah atau empon-empon yang digunakan untuk membuat wedang uwuh, lanjutnya, diyakini semakin bagus. Adanya tambahan kayu manis dalam minuman kesehatan seperti wedang uwuh, diharapkan bisa semakin kuat dalam menjaga serta meningkatkan imunitas tubuh. Termasuk ikut membantu melindungi tubuh dari serangan bakteri dan virus. Apalagi bahan lainnya dalam wedang uwuh seperti rimpang jahe, secang dan temulawak juga bagus untuk mendukung kesehatan badan secara alami.

Adapun penggunaan kayu manis lainnya, yakni bisa diproses menjadi wujud bubuk. Jika ingin digunakan untuk membantu mendukung kesehatan jantung, hati serta ditakuti sesak napas, bisa membuat campuran bubuk kayu manis dengan madu murni. Bahan ini dibuat seperti pasta, lalu dioleskan pada beberapa jenis roti sebelum dimakan. Lain halnya sebagai musuh radang tenggorokan sampai suara serak, yaitu bisa memanfaatkan satu sendok bubuk kayu manis dikombinasi madu murni secukupnya. Bahan ini diminum sampai habis dan diulangi selama tiga jam setiap harinya. Dengan izin Yang Maha Kuasa, ramuan alami ini akan mempercepat sembuhnya radang tenggorokan.

Menurut Ny Retno MH yang tinggal di kawasan Jalan Godean, beberapa jenis minuman kesehatan cocok untuk diberi tambahan bahan alami wujud kayu manis. Bahan ini bisa diproses dahulu, misalnya menjadi ekstrak maupun bubuk kayu manis. Ketika dijadikan bahan untuk membuat minuman tradisional seperti bir mataram ataupun bir pletok perlu dikombinasi dengan bahan-bahan alami lain, misalnya jenis bir plethok atau bir mataram. Adapun bahan-bahan alami yang dipadukan selain kayu manis, antara lain ada pula kayu secang, rimpang jahe, bonggol serai, cengkih dan akar rumput alang-alang.

Sedangkan manfaat atau khasiat kesehatan yang bisa diperoleh dari minuman kesehatan tersebut, misalnya ikut berperan memperlancar sirkulasi darah. Dengan sirkulasi atau aliran darah yang lancar diharapkan mampu mendukung kesehatan secara umum, baik sebagai usaha mencegah serta melawan aneka gangguan kesehatan. Ada pula yang meyakini, minuman berbahan kayu manis bisa membantu menyingkirkan kolesterol jahat di tubuh sampai membantu program diet menurunkan berat badan berlebih (obesitas).

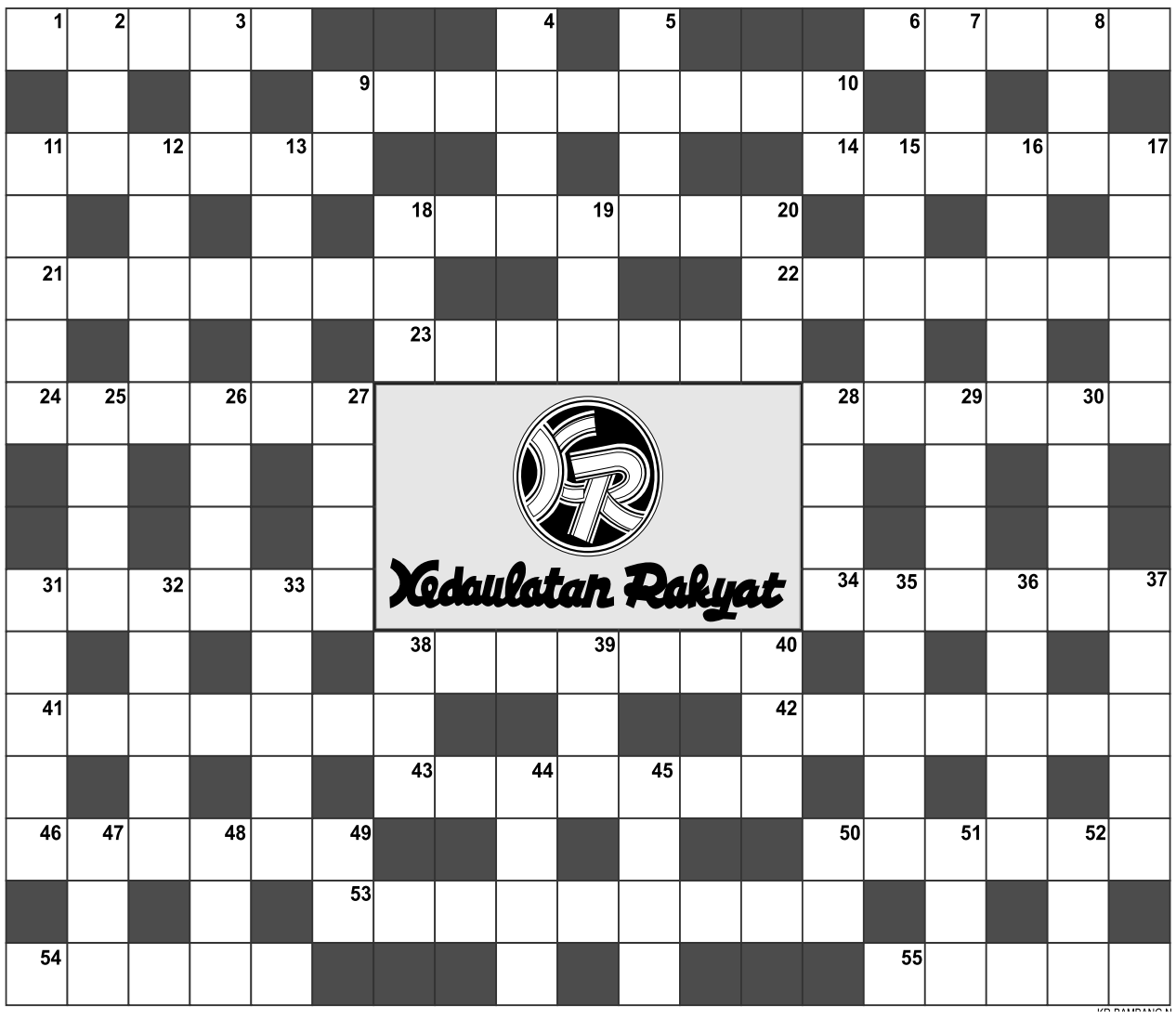
Cara sederhana lainnya, yakni untuk membantu menurunkan berat badan, yaitu perlu rutin mengkonsumsi minuman air hangat yang dikombinasi bubuk kayu manis serta madu murni. Minuman seperti ini bisa dikonsumsi setiap hari pada pagi hari satu setengah jam sebelum sarapan maupun pada saat perut kosong serta pada malam hari sebelum tidur.

Tak ketinggalan, bubuk kayu manis sebanyak satu sendok makan dikombinasi tiga sendok madu murni dapat digunakan sebagai musuh serangan jerawat. Bahan campuran ini setelah menjadi mirip pasta, cukup dioleskan pada jerawat sebelum tidur . Keesokan harinya, segera dibilas dengan air hangat. Ketika dapat dilakukan secara teratur, diharapkan jerawat dapat teratasi tak lebih dari dua minggu. **(Sulistyanto)-d**

KR-Sulistyanto

Kayu manis bisa dikombinasi dengan bahan alami lain dan menjadi minuman kesehatan.

MELATIH INGATAN JUMBO BERHADIAH



PERTANYAAN MI JUMBO BERHADIAH NO 882

MENDATAR: 1.Kesenian khas Banten. 6.Pujaan. 9.Penting. 11.Terlihat. 14.Pengurangan hukuman. 18.Piknik. 21.Bebas. 22.Seni melipat kertas di Jepang. 23.Aman. 24.Dampak. 28.Gemilang. 31.Sama. 34.Petugas. 38.Sendiri. 41.Cabang aerosport. 42.Bukan asli. 43.Remang-remang. 46.Hampir. 50.Nian. 53.Adaptasi. 54.Misal. 55.Orang yang terpandang.

MENURUN: 2.Zaman. 3.Keluar dari air menidih. 4.Baju wanita. 5.Berat bersih. 7.Bendungan. 8.Kursus. 9.Surat Keterangan (Singk). 10.Sekarang SD. 11.Gembleng. 12.Belum dicampuri. 13.Ajang. 15.Gas buang. 16.Ritme. 17.Sertai. 18.Cara menyambung logam. 19.Pewarna dinding. 20.Lubang di kaki bukit. 25.Isarat. 26.Pantul. 27.Alat pengungkit. 28.Manfaat. 29.Untung. 30.Noktah. 31.Kokoh. 32.Hiasan tepi baju. 33.Tak sesuai kenyataan. 35.Kondisi sempurna. 36.Bilik. 37.Noda (Ing). 38.Babak dalam pertandingan tenis. 39.Kasihan. 40.Satuan jumlah kertas. 44.Utama (Ing). 45.Ambil dengan dua tangan. 47.Mata uang Jepang. 48.Gembira. 49.Gelar sarjana hukum. 50.Kata sandang. 51.Baru. 52.Istirahat.

KETENTUAN MENEBAK MIJ

1. Jawaban ditulis di kartupos, tempeli Kupon MI Jumbo 882
2. Paling lambat diterima 2 minggu setelah pemuatan.
3. Akan dipilih 2 pemenang, masing-masing Rp 75.000,-.

Jawaban MI Jumbo 879

MENDATAR: 1.Aksen. 6.Kabar. 9.Tataniaga. 11.Galeri. 14.Sarang. 18.Belali. 21.Selesma. 22.sediman. 23.Koneksi. 24.Pusaka. 28.Lintas. 31.Kronik. 34.Antero. 38.Edukasi. 41.Skeptis. 42.Niscaya. 43.Abstrak. 46.Pualam. 50.Abrasi. 53.Adisional. 54.Tipis. 55.Akrab.

MENURUN: 2.KUA. 3.Ehe. 4.Kaul. 5.Siul. 7.Air. 8.Ain. 9.Ti. 10.As. 11.Gosip. 12.Lolos. 13.Rasuk. 15.Andai. 16.Asmat. 17.Ganas. 18.Bak. 19.Are. 20.Isi. 25.Ubur. 26.Aman. 27.Awak. 28.Laba. 29.Niat. 30.Abar. 31.Kasep. 32.Opera. 33.Intra. 35.Nasib. 36.Erata. 37.Orasi. 38.Esa. 39.Kit. 40.Ink. 44.Sisa. 45.Room. 47.Ubi. 48.Lei. 49.MA. 50.Al. 51.Rok. 52.Sua.

Pemenang MI Jumbo 879.

1. Drs Ali Usada Mulyo SU, Rejodadi Rt 04. Ngestiharjo, Kasihan. Bantul 55182.
2. Sugiyarti, Lendah Rt 12/5, Jatirejo, Lendah, Kulonprogo 55662.

KUPON MIJ 882

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.