Mengolah Minyak Kelapa Menjadi Sabun Antijerawat

Buah kelapa yang banyak terdapat di daerah tropis memiliki banyak manfaat. Selain diolah menjadi makanan atau minuman segar tanaman kelapa juga dapat digunakan untuk berbagai keperluan misalnya batang pohon kelapa untuk tiang rumah atau daun kelapa untuk membuat ketupat.

KR-Istimewa

Mahasiswa KKN Vokasi UNY di Dusun Bojong 3 Panjatan praktik membuat sabun dari minyak kelapa.

Di tangan mahasiswa KKN Vokasi UNY di Bojong 3 Panjatan Kulonprogo buah kelapa juga dapat digunakan sebagai sabun alami. Mereka adalah Reza Al-Faruqi, Citra Ramadhani, Wina Nurlita Putri, Elva Khusna, Agista Adfah Pramesti, Qanita Diza Astuti, Hanamel Ananta, Anggie Lusiana Devi dan Nadia Syalwa.

Menurut Ketua Kelompok KKN Bojong 3 Reza Al-Faruqi pembuatan sabun dari buah kelapa ini menggunakan coconut oil atau minyak kelapa sebagai bahan dasarnya. "Karena minyak kelapa mempunyai banyak manfaat di antaranya dapat mencerahkan kulit serta merangsang pertumbuhan kolagenî kata Reza.

Selain itu minyak kelapa juga bisa melembabkan kulit, meredakan peradangan kulit, kandungan asam lemaknya dapat mengobati jerawat punggung dan sebagai antibakteri. Minyak kelapa juga memiliki senyawa antiinflamasi, sehingga dapat meredakan berbagai jenis peradangan pada kulit, termasuk jerawat.

Penanggungjawab kegiatan Agista Adfah Pramesti mengatakan alasan memilih minyak kelapa sebagai bahan pembuatan sabun adalah karena buah kelapa adalah salah satu potensi alam yang utama di Desa Bojong.

"Kelapa adalah buah yang dapat diolah menjadi berbagai macam olahan seperti makanan, minuman bahkan skincare untuk wajah/tubuh. Dari situ saya termotivasi untuk membuat coconut soap atau sabun batang untuk badan dengan kandungan-kandungan yang ada pada kelapa," katanya. Tujuannya agar para pemuda-pemudi Bojong terpacu semangatnya untuk mendirikan usaha UMKM di bidang kecantikan dengan bahan yang mudah dicari di lingkungan sekitar.

Mahasiswa prodi D4 Tata Rias Fakultas Vokasi UNY itu menyebutkan, bahan yang dibutuhkan adalah coconut oil / minyak kelapa 450 ml, soda api 128 gr, aquadest/air destilasi 360 ml, niacinamide 2 gr dan alpa arbutin 2 gr. Alat yang diperlukan timbangan digital, handblender, mangkuk plastik atau stainless, cetakan sabun, spatula aduk dan sarung tangan. Cara membuatnya, siapkan alat dan bahan yang akan digunakan. Ukur bahan-bahan yang akan digunakan dalam pembuatan sabun, campurkan soda api ke dalam aquadest (jangan sebaliknya), aduk menggunakan spatula hingga homogen.

Campurkan niacinamide dan alpa arbutin ke dalam adonan utama lalu diamkan hingga suhu ruangan. Selanjutnya siapkan coconut oil ke dalam mangkuk dan campurkan kedua adonan menggunakan handblender selama 10-20 detik, kemudian pindahkan adonan ke dalam cetakan secara bertahap dan pastikan tidak ada angin dalam adonan.

Hias adonan sabun menggunakan *dry flower* serta diamkan selama 5-12 jam dalam suhu ruangan. Jika sabun sudah keras lepaskan secara perlahan dari cetakannya. Sabun coconut oil baik digunakan setelah 20 hari pembuatan. Penggunaan setelah 20 hari adalah untuk menyeimbangkan pH pada sabun dengan pH kulit manusia. Ph sabun batang sesuai standar SNI adalah 9-11 dengan cara pengukuran menggunakan kertas pH atau kertas lakmus. **(Dar)-d**

Antisipasi Krisis Pangan, Tanam Sorghum

PERINGATAN bakal terjadi perubahan iklim yang disampaikan banyak pihak, termasuk Pemerintah Indonesia, kecenderungannya bakal menjadi fakta. Beberapa bulan terakhir udara terasa semakin panas. Bahkan di India, akibat terjadinya gelombang udara panas, mengakibatkan jatuhnya korban ribuan orang tewas.

Ada banyak dampak yang berpotensi terjadi dari peristiwa perubahan iklim. Salah satunya adalah ancaman ketersediaan bahan pangan yang menipis lantaran gagal panen dan krisis pangan.

Tesfaye T Tesso PhD, peneliti pangan dari Amerika Serikat mengatakan, sebenarnya ada harapan untuk mengantisipasi krisis pangan akibat gagal panen yang dipicu oleh perubahan iklim. Harapan tersebut ada pada tanaman sorghum.

Sorghum, salah satu jenis tanaman serealia yang kini banyak dikembangkan di Afrika dan India, ternyata bisa bertahan di tengah kondisi tersebut. "Perubahan iklim adalah salah satu kesempatan bagi sorghum. Perubahan iklim menyebabkan kebanyakan area dimana kita menanam tanaman pangan mengalami kekeringan dan peningkatan suhu," kata Tesfaye T. Tesso pada acara seminar mengenai teknologi sorghum yang digelar Badan Tenaga Nuklir Nasional (Batan) di Jakarta beberapa waktu lalu.

Tesso mengatakan, komplikasi yang lebih parah bisa mengakibatkan marginalisasi lahan dan berkurangnya kesuburan tanah. Dalam situasi tersebut, menurutnya, tak banyak jenis tanaman pangan yang bisa dibudidayakan karena tidak toleran terhadap suhu tinggi dan kekeringan.

"Karena adaptasi alaminya, sorghum memiliki potensi besar untuk memberi pangan pada kondisi tersebut," papar Tesso.

KR-Istimewa

Biji sorghum siap panen.

Negara-negara beriklim dingin, seperti Eropa dan Australia, sudah merasakan akibat dari perubahan iklim. Salah satu ekses yang sangat memukul adalah penurunan produktivitas hasil pertanian, terutama gandum. Padahal saat ini ketergantungan dunia terhadap gandum sangat besar. Termasuk Indonesia, dimana tingkat konsumsi gandum semakin tinggi dan itu semua harus diimpor.

Mengantisipasi itu, Presiden Joko Widodo memerintahkan jajarannya mencetak lahan sorghum (cantel) hingga 154 ribu hektare sampai 2024 nanti. Sorghum akan dikembangkan, termasuk sampai ke produk turunannya untuk konsumsi tepung sorghum, sekalipun harganya lebih mahal ketimbang tepung terigu yang biasa digunakan masyarakat.

Pemerintah sangat serius mengembangkan sorghum yang salah satunya dipicu larangan ekspor 9 negara penghasil gandum.

Tepung sorghum disebut bisa mejadi alternatif pengganti gandum. Selain s ebagai pengganti gandum, sorghum bisa dijadikan bahan baku industri pengolahan pangan, pakan ternak dan pengolahan bioethanol. **(Dar)-d**

EMPON-EMPON

Kentang dan Carica sebagai Antioksidan

KR-Sulistyanto

Umbi kentang termasuk yang sudah diolah seperti menjadi keripik dan dicampurkan pada aneka jenis masakan bisa berperan mendukung kesehatan tubuh.

ANEKA jenis tanaman bisa tumbuh baik di kawasan Dieng, Jawa Tengah. Sebagian di antaranya bahkan diyakini memiliki manfaat atau khasiat kesehatan. Antara lain ada jenis tanaman purwoceng, kentang dan carica.

Khususnya kentang dan carica asal Dieng, pasarannya bisa ke berbagai daerah. Selain pemasaran model *offline*, ada pula yang secara *online*. Sebagian konsumen membeli kentang maupun carica digunakan untuk terapi kesehatan. Jadi, tak sekadar untuk dikonsumsi agar kenyang maupun mengatasi haus.

Hal tersebut diungkap pelaku jual-beli kentang dan carica, Hermawan Achmad yang tinggal di Ngaglik Sleman. Ia pun semangat dalam memasarkan kentang dan carica, salah satunya karena bisa memberi manfaat bagi kesehatan. Khususnya carica sudah diolah menjadi minuman manisan atau bukan wujud buah carica.

"Olahan kentang maupun carica mempunyai cita rasa dan tekstur khas. Bahkan juga memiliki kandungan gizi yang bermanfaat bagi kesehatan tubuh,î ungkap Hermawan, Kamis (18/5/2023).

Cara mengolah umbi kentang, sebutnya, bisa cukup direbus. dikukus maupun digoreng. Selain itu dapat dicampurkan pada aneka masakan seperti gado-gado, sayur sop dan siomay. Dapat juga dibuat keripik lalu dikonsumsi sebagai camilan maupun dicampurkan pada sejumlah masukan.

Kandungan vitamin C pada kentang antara lain bermanfaat sebagai antioksidan, sehingga dapat berperan dalam menyingkirkan radikal bebas di dalam tubuh. Selain itu dengan rutin mengonsumsi olahan kentang bisa membantu mencegah gangguan kesehatan pada ginjal serta lambung.

"Pemanfaatan umbi kentang untuk bagian luar tubuh terutama kulit wajah, misalnya dijadikan sebagai pembersih ataupun masker alami,î urainya.

Sebagai pembersih wajah alami, caranya dapat memanfaatkan kentang dan mentimun. Bahan ini setelah dicuci bersih, tanpa perlu dikuliti lalu diparut. Hasilnya dicampurkan dan masih ditambah satu sendok teh tepung soda pembangkit kue, sebutir telur ayam dan seperempat mangkuk air. Campuran bahan-bahan ini diblender dalam kecepatan rendah selama satu menit. Lalu hasilnya, digunakan untuk membersihkan wajah secara rutin, misalnya sebelum tidur malam.

Sedangkan sebagai musuh bercak-bercak pada wajah, caranya kentang dibuat jus dahulu. Bagian wajah yang sudah dibersihkan rutin diolesi jus kentang tersebut. Ada pula yang memanfaatkan sebagai masker alami, caranya kentang diparut dan hasilnya digosoklah pada kulit secara hati-hati. Ampasnya dibiarkan menempel sekitar 30 menit, lalu dibilas air bersih dan sedikit air cuka.

"Olahan carica juga mempunyai kandungan vitamin C, sehingga juga bisa bermanfaat sebagai antioksidan. Dengan kandungan antioksidan, maka bisa membantu menjaga kesehatan tubuh,î tandasnya.

Sedangkan kandungan vitamin A dan E yang ada di daging buah carica, manfaatnya seperti mendukung kesehatan mata serta kulit. Tak ketinggalan, kandungan seratnya yang tinggi antara lain bisa berperan menjaga serta meningkatkan kesehatan sistem pencernaan. **(Sulistyanto)-d**

Serai Membantu Mengurangi Peradangan

TANAMAN serai atau sere termasuk bahan herbal, mudah tumbuh di mana saja. Biasa hidup di kebun, pekarangan rumah, sebagai pagar hijau bagi petani. Termasuk tumbuhan rumput yang berguna, untuk penyedap masakan. Memiliki aroma yang khas, bisa dimanfaatkan sebagai aromaterapi dan pengusir serangga.

Dalam 'Serat Jampi Jawi' tinggalan leluhur yang berisi hampir 261 resep 'Jamu Jawa', salah satunya menyebut tanaman sere dan manfaatnya untuk kesehatan. Salah satu nya bisa membantu mengurangi peradang an. Rebusan sere dapat membantu mengurangi inflamasi, atau peradangan dalam tubuh. Hal ini karena sere mengandung senyawa antiperadangan, seperti asam *klorogenat* dan *isoorientin*.

Peradangan sendiri menjadi faktor yang memperburuk kondisi kesehatan, dan menambah masalah serius seperti penyakit jantung. Tanaman sere sendiri mengandung magnesium, fosfor dan folat, yang berfungsi menjaga kesehatan saraf.

Juga beragam zat gizi seperti Viramin A, B 9 (falat) dan C. Apabila kesehatan saraf terjaga, tubuh akan lebih mudah melaku kan aktivitas, mengingat sesuatu serta mengolah informasi. Sifat antijamur dan antiseptik pada tanaman sere, mampu mengobati penyakit kulit sampai tuntas.

Mencegah infeksi, mengonsumsi rebusan serai dapat mencegah infeksi. Mampu mencegah terjadinya sariawan, pada tubuh yang mengalami kekurangan kekebalan tubuh.

Menurunkan kolesterol, mengonsumsi ekstrak serai mampu menurunkan kolesterol jahat dalam darah. Hal ini karena dalam tanaman sere mengandung senyawa saponin, sterol, dan fenolik yang bisa menurunkan kadar lemak dalam darah berlebih.

Meningkatkan sel darah merah, rebusan serai dapat meningkatkan konsentrasi hemoglobin atau protein pada sel darah merah. Selain itu juga dapat meningkatkan packed cell volume (PCV) dan jumlah sel darah merah dalam tubuh. Hal ini, karena kandungan senyawa dengan sifat antioksidan pada tanaman sere.

Mendukung kesehatan mulut, barang sere bisa dikonsumsi secara langsung dengan cara dikunyah. Hal ini berfungsi untuk meningkatkan kesehatan gigi dan menjaga kebersihan mulut. Membantu detoks tubuh, dengan mengonsumsi sere dapat membantu membersihkan zat-zat beracun berbahaya yang masuk keddalam tubuh. Detoksifikasi dengan tanaman sere, membantu melancarkan fungsi berbagai organ tubuh, termasuk fungsi hati dan ginjal. Selain itu juga membantu melancarkan buang air kecil (BAK), karena kandungan fitonutrien bernama citral.

Menurunkan tekanan darah, mengonsumsi rebusan tanaman sere akan menimbulkan efek diuretik yakni merangsang organ ginjal untuk meningkatkan produksi urine. Buang air kecil (BAK) ternyata membuang kadar natrium berlebih, yang memicu hipertensi. Dengan demikian, tekanan darah pun dapat terkendali.

Mengurangi nyeri perut, salah satu tanda adanya peradangan dalam tubuh terasa nyeri. Kandungan senyawa citral dan zat antiinflamasi, dapat mengurangi peradangan. Mengonsumsi teh serai yang bersifat karminaf, dapat mengobati perut kembung yang efeknya meredakan rasa sakit atau nyeri perut.

Itulah beberapa manfaat mengonsumsi tanaman sere, baik direbus, dibuat teh atau dimasukkan ke dalam masakan, bermanfaat untuk kesehatan. Para leluhur tetap melestarikan sebagai obat tradisional, karena percaya 'tamba teka lara lunga'. Di samping harganya murah, juga mudah mendapatkannya. **(Sutopo Sgh)-d**

KR-Sutopo Sgh

Tanaman serai tumbuh subur di pekarangan rumah, siap dimanfaatkan.

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, Drs Widyo Suprayogi. **Manajer Produksi Redaksi:** Ngabdul Wakid. **Redaktur:** Dra Hj Fadmi Sustiwi, 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 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, Wakil : 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, Wakil : Driyanto.

Klaten : Jalan Pandanaran Ruko No 2-3, Bendogantungan Klaten, Telp (0272) 322756. Kepala Perwakilan : Sri Warsiti.

Kulonprogo : Jalan Veteran No 16, Wates, Telp (0274) 774738. Pj. Kepala Perwakilan: Muslikhah. Wakil : Asrul Sani.

Gunungkidul : Jalan Sri Tanjung No 4 Purwosari, Wonosari, Telp (0274) 393562. Kepala Perwakilan: Drs Guno Indarjo, Wakil: Wuragil Dedy TP

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