

BUAH DAN DAUN ASAM BERKHASIAH

Obati Luka dan Sembuhkan Demam, Reumatik

TANAMAN asam, terkenal sampai seluruh penjuru wilayah bahkan memiliki beberapa nama daerah. Sebut saja: bak mee (Aceh), asam lagi (Gayo,) asam jawa (Melayu), cumalagi (Minangkabau), tangkal asem (Sunda), asem (Jawa), acem (Madura), celagi (Bali), bage (Sasak), mangga (Bima), kanefo kiu (Timor), tobi (Solor), asam jawa (Dayak). Selain itu, ajawi (Gorontalo), tamalagi (Buol), saamba lagi (Barros), comba (Makassar), sablaki (Tanirbar), asam jawa ka (Buru), asam jawa (Ternate), tabelaka (Seram). Sedangkan nama asingnya seperti: tamarind (Inggris), tamarinier (Perancis).

Meski demikian, masih sedikit orang yang mengenal atau memanfaatkan daun asam sebagai tanaman herbal.

Tanaman asam dalam klasifikasi tanaman sebagai berikut: Kingdom: Plantae (tumbuhan), SubKingdom: Tracheobionta (tumbuhan berpembuluh), Super Divisi: Spermatophyta (menghasilkan biji), Divisi: Magnoliophyta (tumbuhan berbunga), Kelas: Magnoliopsida (berkeping dua/dikotil), Sub Kelas: Rosidae, Ordo: Fabales, Famili: Fabaceae (suku polong-polongan), Genus: Tamarindus, dan Spesies: Tamarindus indica L.

Asam merupakan sebuah kultivar daerah tropis dan termasuk tumbuhan

berbuah polong. Batang pohonnya yang cukup keras dapat tumbuh menjadi besar. Tingginya mencapai 30 m, panjang pangkal batangnya mencapai 1-2 m, dan diameter 2 m. Tajuknya berdaun lebat, memencar melebar, berbentuk bulat.

Daun asam jawa berpostur rindang, bertangkai panjang sekitar 17 cm, bersirip genap, dan letaknya berselang-seling. Helaiannya berbunga, kelas: Magnoliopsida (berkeping dua/dikotil), Sub Kelas: Rosidae, Ordo: Fabales, Famili: Fabaceae (suku polong-polongan), Genus: Tamarindus, dan Spesies: Tamarindus indica L.

Bunganya bertipe tan-

dan renggang, terletak lateral dan di ujung ranting, berbau harum. Daun kelopak bunga berjumlah 4 helai, berbeda bentuknya, panjangnya mencapai 1,5 cm. Daun mahkota bunga berjumlah 5 helai, yang belakang dan yang samping berukuran besar dan menonjol, berwarna krem dengan peruratannya berwarna merah-cokelat. Putik bunga 1 buah berbakal biji sampai 18 butir.

Buahnya bertipe polong yang agak silindris, lurus atau bengkok, tidak merekah, berujung membulat, ukurannya mencapai 14 x 4 cm, dan berbiji sampai 10 butir. Bijinya tak beraturan bentuknya, membelah ketupat memipih, panjangnya mencapai

18 mm, sangat keras dan berwarna coklat. Rasa asamnya disebabkan oleh asam tartarat, yang pada saat matang tidak menghilang tetapi sedikit banyakknya kadar gula. Oleh karena itu, dikatakannya orang sebagai buah yang paling manis, sekaligus paling manis.

Khasiat Asam
Buah polong asam jawa mengandung senyawa kimia antara lain asam apel, asam sitrat, asam anggur, asam tartrat, asam suksinat, pectin dan gula invert. Kulit bijinya mengandung phlobatannin dan bijinya mengandung albuminoid serta pati. Daunnya mengandung flavonoid. Manfaat dan khasiat



KR-Istimewa

Masih sedikit orang yang mengenal dan memanfaatkan daun dan buah asam sebagai tanaman herbal.

daun asam dapat mengobati sakit penyakit sebagai berikut:

Demam. Sediakan daun asam 1 genggam, adas pulawaras (Foeniculum vulgare Mill) secukupnya, dan air. Daun asam dan adas direbus dengan air sampai mendidih, kemudian disaring. Diminum 2 kali sehari, pagi dan sore.

Reumatik. Sediakan daun asam 1 genggam dan biji asam (klungsu) 2-3 biji. Daun asam dan biji asam ditumbuk sampai halus. Kompreskan pada bagian

yang sakit.

Eksim dan Bisul. Sediakan daun asam muda (sinom) 1 genggam, dan kunyit 2 rimpang sebesar ibu jari. Daun asam dan kunyit ditumbuk sampai halus. Tempelkan pada bagian yang sakit.

Luka baru. Ambil daun asam secukupnya. Lantas, daun asam dicuci bersih, dikunyah sampai lumat. Tempelkan pada luka.

Minuman Sinom. Apa itu minuman sinom asam? Ya, salah satu bahan bakunya adalah daun

sinom, yaitu daun asam jawa yang masih muda. Rasanya khas. Daun sinom ini berkhasiat untuk memperlancar peredaran darah, mengurangi bau badan, dan memperlancar datang bulan. Dan juga, bikin tenggorokan kita jadi lega. Mau bikin sendiri?

Siapkan beberapa bahan ini: daun sinom 50 gram, asam jawa tanpa biji 25 gram, kunyit 25 gram iris tipis, air matang 100 ml, air bersih 1 liter, gula jawa/gula pasir 100 gr, dan daun pandan 2 lembar.

Cara membuat: daun sinom, asam jawa, kunyit dan air matang direbus. Dididihkan air bersih bersama gula dan daun pandan hingga larut, dan berbau wangi. Campurkan kedua bagian tersebut. Diaduk merata, lalu setelah dingin disaring.

Resep ini menghasilkan 5 gelas, dan silakan diminum. Tatkala udara panas, boleh ditambah es hingga rasanya makk...nyess!

(Hieronymus BS)-d

Daun Kelor Menurunkan Kadar Gula Darah

SEKILAS pohon kelor hanyalah merupakan tanaman pagar, seakan tanaman liar jarang dibudidayakan. Walaupun ada, mungkin tidak sengaja pohon kelor tumbuh subur di kebun atau pekarangan rumah. Namun ternyata banyak manfaat atau kegunaannya, terutama daunnya yang menghijau ranum enak sebagai bahan sayuran dan untuk kesehatan tubuh. Daun kelor ternyata juga mampu menurunkan kadar gula darah, di samping juga dapat menangkalkan radikal bebas.

Daun kelor juga bisa untuk mengatasi atau mencegah peradangan, karena mempunyai efek antiinfla-

masi yang berfungsi efektif meredakan peradangan.

Obesitas atau kelebihan berat badan, sangat danjurkan banyak mengkonsumsi daun kelor secara rutin. Hal ini karena banyak kandungan senyawa yang berfungsi membantu menurunkan berat badan.

Dalam Serat Jampi Jawa karya Mangkunegara V disebutkan, beberapa umbi-umbian, batang bahkan daun tumbuhan bisa dijadikan obat untuk kesehatan. Zaman dahulu para tabib selalu mengambil atau meramu *jamu-jamu* dari tumbuhan sekitar, untuk penyembuhan serta untuk keperluan perawatan tubuh sehingga membuat



KR-Sutopo Sgh

Daun kelor siap dimasak sayur.

badan segar dan bugar. Dan kini salah satunya adalah daun kelor, ternyata banyak manfaat yang bisa diambil dari tumbuhan yang seperti ini.

Yen mata rembes enggal

kompresen godhong kelor, samengko bisa padhang maneh, demikian salah satu Serat Jampi Jawa menyebutkan bahwa daun kelor juga bisa menyehatkan mata. Rebusan daun kelor di-

ambil airnya, memiliki kandungan antioksidan baik untuk kesehatan tubuh. Juga bisa menurunkan kolesterol, juga melindungi tubuh karena keracunan. Bahkan konon, mampu memperlambat pertumbuhan sel kanker membantu kemoterapi lebih efektif.

Kecuali itu juga bisa meredakan stres dan peradangan otak, sehingga membantu untuk meningkatkan daya ingat. Selain itu daun kelor juga sebagai nutrisi untuk bayi dan ibu yang sedang menyusui. Kecuali itu daun kelor bermanfaat untuk mencegah penuaan dini, yakni biji kelor diambil minyaknya karena mengandung antioksi-

dan tinggi. Menjaga kekenyamanan kulit, juga melembabkan kulit serta mencegah munculnya keriput di muka. Masker daun kelor, dan oleskan pada noda hitam akan membuat wajah selalu bersih, kenyal dan kencang. Sangat efektif untuk menghilangkan jerawat karena bakteri, juga mampu mengecilkan pori-pori karena debu dan mencegah kotoran yang menempel pada kulit secara alami.

Mengatasi diabetes, salah satu penyakit yang disebabkan karena kadar gula darah, bila tidak segera diobati bisa membahayakan kesehatan tubuh. Karena kelebihan gula darah akan menimbulkan penyakit kro-

nis, seperti jantung atau stroke. Daun kelor sangat baik untuk dikonsumsi, karena banyak kandungan senyawa *isothiocyanate* yang berfungsi menurunkan kadar gula darah.

Cara mengonsumsi, antara lain dengan dijadikan sayuran *jangan bobor atau bobor kelor* sangat nikmat untuk disantap pagi atau siang hari. Juga bisa dijadikan serbuk teh, daun kelor dikeringkan kemudian ditumbuk atau diblender dan disimpan dalam tempat yang kedap udara. Setiap akan minum, cukup dua sendok makan teh diseduh dengan air panas, bisa diminum pagi atau sore hari. (Sutopo Sgh)-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		


Kedaulatan Rakyat

PERTANYAAN MI JUMBO BERHADIAH NO 854

MENDATAR : 1.Melambai-lambai di udara. 6.Berkait kacamata. 9.Ranking. 11.Berkomplot. 14.Catatan harian. 18.Kir. 21.Perintah. 22.Tak asli. 23.Endapan. 24.Retak. 28.Kekuatan. 31.Kelompok terbang (singk). 34.Kantor berita kita. 38.Berhubungan. 41.Jenis burung kecil. 42.Peradilan. 43.Teliti. 46.Akhlah. 50.Diulang : titiran pada helikopter. 53.Persekutuan. 54.Cakup. 55.Pengemudi pesawat terbang.

MENURUN : 2.Organisasi buruh dunia. 3.Menyatakan tak tahu. 4.Pancar. 5.Nyaris. 7.Berpihak. 8.Kata tunjuk. 9.Diulang : bagian dari wajah. 10.Sebelum SD. 11.Abadi. 12.Gajih. 13.Setelah Minggu. 15.Kenaikan (Ing). 16.Dagang. 17.Olahraga. 18.Rumah jaga. 19.Tak kosong. 20.Huruf Arab. 25.Dibalik : jenis ikan. 26.Tak gampang rusak. 27.Goda. 28.Timbangan. 29.Maksud. 30.Dibalik : arena tinju. 31.Uap. 32.Campur. 33.Diulang : tambahan. 35.Hina. 36.Berada di tempat lain. 37.Tak dikenal. 38.Bentuk pemerintahan kita dahulu. 39.Bekas. 40.Kata ganti orang ketiga tunggal. 44.Bingkisan hadiah. 45.Dibalik : yang disahkan notaris. 47.Test. 48.Pasangan bapak. 49.Poros. 50.Bank Indonesia (singk). 51.Karangan bunga khas Hawaii. 52.Baru.

KETENTUAN MENEBAK MIJ
1. Jawaban ditulis di kartupos, tempeli Kupon MI Jumbo 854

2. Paling lambat diterima 2 minggu setelah pemuatan.
3. Akan dipilih 2 pemenang, masing-masing Rp 75.000,-

Jawaban MI Jumbo 851
MENDATAR : 1.Atlet. 6.Amati. 9.Kategori. 11.Baliho. 14.Intens. 18.Anomali. 21.Katalog. 22.Selisih. 23.Otonomi. 24.Sukses. 28.Pinset. 31.Milisi. 34.Sekutu. 38.Reduksi. 41.Seleksi. 42.Nyaring. 43.Selidik. 46.Kantin. 50.Tangan. 53.Observasi. 54.Keris. 55.Koper.

MENURUN : 2. Tua. 3.Ebi. 4.Hero. 5.Sofa. 7.Mit. 8.Ton. 9.Ku. 10.Si. 11.Bekas. 12.Letak. 13.Halte. 15.Nilai. 16.Ekses. 17.Sehat. 18.Ago. 19.Man. 20.Isi. 25.Umbi. 26.Sesi. 27.Saji. 28.Puas. 29.Naik. 30.Edit. 31.Masuk. 32.Liilin. 33.Sakti. 35.Erata. 36.Uring. 37.Urgen. 38.RIS. 39.Ubi. 40.Ink. 44.Leer. 45.Diva. 47.Are. 48.Tri. 49.No. 50.Tri. 51.Neo. 52.Ago.

Pemenang MI Jumbo 851
1. Sukiman, Tuksongo II Rt 01/05, Borobudur, Magelang 56553.
2. Drg Suwarni, Ganchan 5 Rt 3/10, Sidomulyo, Godean, Sleman.-d

KUPON MIJ 854

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 Adrisjanti. Direktur Utama: M Wirmon Samawi SE MIB. Direktur Pemasaran: Fajar Kusumawardhani SE. Direktur Keuangan: Imam Satriadi SH. Direktur Umum: Yurika 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 Hastu 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 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 65.000,00, Iklan Umum/Hunting...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 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 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.