

## Daun Beluntas Mengatasi Keputihan

**T**ANAMAN beluntas atau biasa disebut *wit luntas* merupakan tumbuhan semak, atau tumbuh liar baik di pematang sawah, kebun atau pekarangan yang biasanya dimanfaatkan untuk pagar halaman. Tanaman beluntas daunnya rimbun dan berbunga, namun yang bisa dimanfaatkan adalah daunnya, mulai dari yang muda dan pucuknya. Kini seiring perkembangan, daun beluntas mulai dibudidayakan oleh kelompok tani wanita (KTW), kelompok tani (klomtan), Dasa Wisma, PKK dan secara mandiri untuk keperluan obat herbal.

Dalam *Serat Jampi Jawi* tinggalan leluhur yang berisi kurang lebih 261 resep obat tradisional, *jamu Jawa* yang kini masih relevan untuk dilestarikan, salah satunya menyebut manfaat rebusan daun beluntas untuk kesehatan tubuh. "*Yen wadonira nalika ngalami keputihan rasane nyeri, jalaran hormon estrogen mundhak akeh sahingga bisa dadi masalah ing babagan kesuburan. Ngunjuka godhogan godhong luntas mesthi bakal tuntas ilang rasa nyerine lan bali resik.*". Kalau pasanganmu mengalami keputihan dan rasa nyeri, akibat gangguan hormon estrogen meningkat akan mempengaruhi kesuburan pada wanita. Minumlah ramuan atau rebusan daun beluntas, pasti rasa nyeri segera reda dan semuanya kembali bersih.

Di samping itu rebusan daun beluntas bisa menjaga kesehatan rahim serta mencegah gangguan hormon, bagi wanita kesuburan bisa ditingkatkan dengan menjaga kesehatan rahim. Untuk itu rahim harus dijaga kebersihannya karena nantinya untuk bertumbuhnya bayi,

daun beluntas bermanfaat karena mengandung antibakteri dan antioksidan yang tinggi. Dengan demikian, mengonsumsi rebusan daun beluntas bisa mencegah gangguan penyakit rahim termasuk kanker rahim.

Caranya bisa direbus dengan air secukupnya, kemudian ditambah garam dan gula Jawa atau madu, diminum selagi hangat-hangat pagi atau sore hari. Bisa juga daun beluntas dimakan mentah, sebagai lalapan ketika makan nasi. Ibu-ibu yang remaja yang sedang mengalami haid atau datang bulan, ada yang merasakan nyeri terutama pada hari-hari pertama. Tentu saja hal ini akan membuat wanita menjadi tidak nyaman, meski umum terjadi namun paling tidak akan mengganggu aktivitas sehari-hari.

Rebusan daun beluntas bisa mengatasi semua itu, bisa dicampur dengan garam dan asam Jawa serta. Rasa nyeri akan segera hilang, apabila meminum secara rutin. Daun beluntas bersifat antibakteri menghasilkan minyak atsiri, maka juga bermanfaat untuk menjaga kesehatan organ intim. Apalagi kese-

hatan reproduksi akan berpengaruh banyak hal, salah satunya adalah keharmonisan rumah tangga.

### Gangguan pencernaan

Manfaat lain dengan kandungan minyak atsiri pada daun beluntas adalah mengatasi gangguan pencernaan, yakni membunuh bakteri Ecoli juga infeksi bakteri sehingga mampu mengatasi gejala mules, diare dan kembung. Mengonsumsi rebusan daun beluntas dengan cara berkumur, akan membunuh koloni pada plak gigi dan menurunkan jumlah bakteri dalam air liur. Dengan demikian, dampak berkumur rebusan daun beluntas juga bisa menjaga kesehatan mulut.

Ketika daun beluntas diremas akan mengeluarkan bau yang khas, maka mengonsumsi daun beluntas yang dikukus atau lalapan mentah bisa menghilangkan bau keringat dan artinya bisa mengatasi masalah bau badan. Manfaat yang lain, daun beluntas karena banyak mengandung antioksidan juga bisa mencegah penuaan dini yang disebabkan oleh radikal bebas. Daun beluntas juga mengandung antiradang, sehingga bisa dijadikan obat rematik.

Ketika kita terjatuh di pinggir jalan dan kulit mengalami luka, maka setelah dibersihkan carilah daun beluntas. Kemudian remas-remas menjadi lembut lantas dijadikan penutup luka, karena bersifat antiradang dan antibakteri sehingga mampu mencegah infeksi lanjutan. Juga mempercepat sembuh luka di kulit, demikian juga luka akibat sayatan pisau atau yang lain. Inilah sebagian manfaat daun beluntas yang mudah di dapatkan di sekitar kita sebagai *jamu Jawa*, dan para leluhur tetap melestarikan sebagai obat herbal. Berkeyakinan *tamba teka lara lunga*, maka resep tradisional tersebut masih layak untuk tetap dilestarikan.

Adalah Sulistya PA warga Gamplong 4, Sumberrahayu, Moyudan, Sleman yang memanfaatkan tanah pekarangan untuk tanaman langka, ada buah sawo, kepel, duwet putih, juga sayuran sehat dan tanaman obat keluarga, jahe, kencur, cabai Jawa, bratawali, sembulan dan lain sebagainya. "Silakan datang untuk pengobatan di tempat saya, siapa tahu ada yang cocok. Semuanya untuk menolong sesama, agar hidupku berguna untuk orang banyak, *murakabi tumraping liyan*," katanya Sabtu (17/7), di rumahnya.

(Sutopo Sgh)-f



KR-Sutopo Sgh

Tanaman beluntas hidup subur, daunnya bermanfaat untuk kesehatan.

## Susu Sapi Dukong Kesehatan Paru-paru

**S**SUSU berasal dari sejumlah satwa sudah biasa dijual belikan, seperti dalam wujud cair maupun sudah diolah menjadi wujud bubuk. Selain susu sapi, ada pula susu kambing dan unta. Pemasaran produk susu berasal dari satwa-satwa ini dapat ditemukan di masyarakat secara *offline* dan *online*.

Ada pula berbagai literatur menyebutkan, baik susu sapi, kambing dan unta memiliki banyak manfaat kesehatan. Hanya saja untuk susu unta yang sudah rutin dikonsumsi-sumsinya jauh lebih sedikit dibanding dengan susu kambing dan sapi. Bahkan ada juga yang belum pernah mengonsumsi susu unta termasuk beberapa jenis hasil olahannya seperti wujud kembang gula sampai puding.

Salah satu warga asal Kulonprogo, Suwarjo mengungkapkan, sejumlah olahan susu unta sering dijadikan buah tangan ketika ada warga pulang dari ibadah haji dan umrah. Tak sedikit pula toko perlengkapan haji dan umrah menyediakan, namun bisa saja sedang tak ada stoknya sejak ada pandemi Covid-19. Lain halnya dengan susu sapi dan kambing lebih mudah diperoleh seperti masih wujud segar dan bubuk.

"Saya lebih senang membeli susu sapi dan kambing masih wujud segar. Bisa direbus beberapa saat, lalu ditambah beberapa perasa, bahkan dapat ditambah beberapa bahan lain seperti ekstrak jahe, coklat dan gula aren," papar Warjo, Kamis (22/7).

Selain kandungan gizinya yang tinggi, asupan susu sapi bisa pula berperan mendukung kesehatan paru-paru, bahkan kesehatan badan secara umum. Selain itu dapat membantu menyinkronkan toksin atau racun di dalam tubuh, misalnya toksin yang



KR-Sulistyanto

### Asupan berbahan susu sapi bagus untuk kesehatan.

berasal dari bahan-bahan makanan/minuman yang mengandung pewarna, pemanis sampai pengawet sintetis. Tak kalah penting, asupan berbahan susu sapi maupun kambing diyakini bisa mendukung stamina badan serta menjaga kesehatan paru-paru.

Sedangkan kandungan magnesium di dalam susu sapi antara lain dapat berperan menjaga kesehatan jantung. Ada lagi yodium yang berperan mencegah gondok serta meningkatkan kerja maupun menjaga fungsi otak. Tak ketinggalan, asupan bergizi jenis susu sapi bisa membantu mencegah serta melawan susah tidur atau insomnia, mempercepat sembuhnya suatu luka serta menjaga kesehatan mata maupun kulit secara alami.

Sementara itu Baduwi asal Sleman mengatakan lebih senang mengonsumsi susu kambing terutama yang masih segar. Bahkan usai diperas, lalu disaring dapat dikonsumsi langsung. Bisa pula ditambah madu mumi ataupun gula Jawa/aren. Susu kambing diyakini pula mempunyai banyak keunggulan tersendiri seperti tak mengandung senyawa alergen pemicu reaksi alergi maupun pemicu diare.

"Asupan berbahan susu kambing juga saya yakini bisa membantu menjaga dan meningkatkan daya tahan tu-

buh," beber Baduwi.

Tak kalah penting, lanjutnya, atas izin Yang Maha Kuasa dengan rutin mengonsumsi asupan susu kambing bisa membantu melawan dan mencegah maag serta asma. Bisa pula sebagai terapi alami untuk mengatasi gangguan kesehatan lain pada saluran pernafasan, pencernaan serta menjaga kesehatan tulang termasuk menghindari dari osteoporosis atau keropos tulang. Jika dikombinasi dengan gula aren, maka bisa menambah manfaat kesehatannya, sebab jenis gula ini bisa membantu melancarkan peredaran atau sirkulasi darah di tubuh.

Dengan peredaran darah yang lancar diharapkan punya dampak bagus dalam ikhtiar mencegah maupun mengatasi aneka keluhan kesehatan. Selain itu jenis gula ini dipercaya ada kandungan antioksidannya, sehingga bisa membantu menangkal radikal bebas di dalam tubuh. Lalu bagi kaum wanita dapat berperan mengurangi nyeri haid serta menguatkan organ limpa di dalam tubuh. "Kalau suka dengan tambahan rimpang jahe sudah dibakar dan digeprek bagus juga, atau jahe sudah diolah menjadi sari maupun bubuk jahe lalu ditambahkan pada susu kambing," urainya.

(Sulistyanto)-f

## MELATIH INGATAN JUMBO BERHADIAH

1	2	3			4	5		6	7	8
			9					10		
11	12	13						14	15	16
			18		19			20		
21								22		
			23							
24	25	26	27	 <b>Kedaulatan Rakyat</b>				28	29	30
								34	35	36
31	32	33		38		39		40		
								42		
41										
				43	44	45				
46	47	48	49					50	51	52
			53							
54								55		

## PERTANYAAN MI JUMBO BERHADIAH NO 898

**MENDATAR:** 1.Untir. 6.Meja persembahan. 9.Daftar bacaan. 11.Bunga. 14.Tempat tinggal raja. 18.Tak asli. 21.Sigap. 22.Alat musik tabuh. 23.Air terjun terkenal di Amerika. 24.Delegasi. 28.Bagian dari tubuh. 31.Kumandang. 34.Rumah burung. 38.Bagian isi perut. 41.Anugerah. 42.Cara mengadakan tanaman. 43.Modal. 46.Alas. 50.Buku catatan kegiatan. 53.Perangkat. 54.Baju tanpa lengan. 55.Cerita bergambar.

**MENURUN:** 2.Gagasan. 3.Kata tunjuk. 4.Pinggir. 5.Hutan. 7.Lotere. 8.Huruf Arab. 9.Tangga nada. 10.Negara kita. 11.Saku. 12.Kulit padi. 13.Dongeng. 15.Sore. 16.Hasil pembakaran. 17.Diulang : impian. 18.Penginapan (Ing). 19.Dibalik : parit. 20.Tulang rusuk. 25.Hewan padang pasir. 26.Dikte. 27.Kantor berita Iran. 28.Alat pengungkit. 29.Dekat (Ing). 30.Daging sayat goreng. 31.Sangu. 32.Takjub. 33.sebutan untuk anak. 35.Layari. 36.Dibalik : realitas. 37.Rumah. 38.Lem keras. 39.Penjara. 40.Bola masuk gawang. 44.Gambar denah. 45.Jenis mobil angkutan. 47.Istirahat. 48.Bagian dari roda mobil. 49.Kata sandang. 50.Atas nama (Singk). 51.Diri sendiri. 52.Dua.

### KETENTUAN MENEBAK MIJ

1. Jawaban ditulis di kartupos, tempeli Kupon MI Jumbo 898

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

### Jawaban MI Jumbo 895

**MENDATAR :** 1.Bisik. 6.Hamba. 9.Integrasi. 11.Serius. 14.Selera. 18.Selimut. 21.Pepatah. 22.Origami. 23.Urinoir. 24.Antara. 28.Kilang. 31.Gawang. 34.Akurat. 38.Anomali. 41.Sejenak. 42.Garansi. 43.Upaboga. 46.Persis. 50.Antero. 53.Komplimen. 54.Istal. 55.Kawan.

**MENURUN:** 2.Ide. 3.Ini. 4.Bell. 5.Gram. 7.All. 8.Bor. 9.Is. 10.Is. 11.Sapta. 12.Rapat. 13.Untir. 15.Edisi. 16.Erata. 17.Asing. 18.SHU. 19.In. 20.Tor. 25.Nada. 26.Asia. 27.Ayag. 28.Kaya. 29.Lugu. 30.Naga. 31.Gosp. 32.Wajar. 33.Nanti. 35.Koran. 36.Ronde. 37.Taiso. 38.Aku. 39.Mob. 40.Iga. 44.Ampu. 45.Osis. 47.Eks. 48.Sua. 49.SK. 50.Anj. 51.Tua. 52.Ria.

### Pemenang MI Jumbo 895

1.Sri Narmiyati, Ngabean Wetan 88, Sinduharjo, Ngaglik, Sleman 55581.  
2.Digdo Suhandoyo, Tumpukan Karangdowo, Klaten 57454.

## KUPON MIJ 898

## 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 Wirnon Samawi SE MIB. **Direktur Pemasaran:** Fajar Kusumawardhani SE. **Direktur Keuangan:** Imam Satriadi SH. **Direktur Umum:** Yurija Nugroho Samawi SE MM MSc. **Direktur Produksi:** Bakoro Jati Prabowo SSos.

**Pemimpin Umum:** M Wirnon 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 Widy 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:** Efy Widjono Putro, Surya Adi Lesmana. **Grafis :** Joko Santoso SSn, Bagus Wijanarko. **Sekretaris Redaksi:** Dra Hj Supriyatin.

**Pemimpin Perusahaan:** Fajar Kusumawardhani SE. **Kepala TU Langgan:** 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, iklandkrk@yahoo.com, iklandkrk13@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 : Suprpto, SPd Kepala Biro : Asrul Sani.

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