

Daun Pegagan Tingkatkan Imunitas Tubuh

IKHTIAR menjaga dan meningkatkan imunitas tubuh dapat dilakukan dengan berbagai cara. Satu di antaranya dengan rutin mengonsumsi asupan alami menyehatkan. Ketika imunitas atau daya tahan tubuh terjaga dengan baik, diharapkan tak gampang terkena gangguan kesehatan, misalnya yang disebabkan oleh virus dan bakteri.

Seperti diakui salah satu warga yang tinggal di kawasan Jalan Kaliurang Sleman, Deni R, imunitas tubuh dapat diibaratkan perisai yang dapat menjaga tubuh agar tak gampang terserang gangguan kesehatan. Selain rutin mengonsumsi asupan menyehatkan, penting pula dapat menjaga pola hidup sehat seperti rutin olahraga dan istirahat cukup. Ia sendiri berusaha menerapkan hal tersebut, termasuk membuat ramuan alami menyehatkan. Resepnya antara lain diperoleh dari hasil *gethok tular* maupun hasil membaca beberapa media massa.

"Pemanfaatan daun pegagan baik model tunggal atau dikombinasikan dengan bahan-bahan lain dapat mendukung kesehatan badan. Selain cukup dijadikan lalapan, daun pegagan bisa juga diproses menjadi teh kesehatan sampai wujud tablet. Ketika dikombinasikan dengan beberapa bahan lain, akan menambah khasiat kesehatannya," papar Deni, Rabu (23/12).

Ia meyakini manfaat kesehatan daun pegagan antara lain dapat mendukung imunitas tubuh, bisa bersifat sebagai tonik, musuh gangguan kesehatan pada kulit serta sistem pencernaan. Ada pula yang cocok untuk membantu mengatasi darah tinggi, demam, batuk kering, wasir dan susah buang air kecil. Jika dibuat menjadi teh kesehatan, daun pegagan dapat dikombinasikan dengan teh hijau, akar alang-alang dan benalu jeruk nipis. Semua bahan untuk membuat teh kesehatan dicuci bersih dan dikeringkan. Setelah itu dicacah kecil-kecil dengan wadah disendirikan setiap bahannya. Selanjutnya digoreng *sangan* secara bertahap.

Sedangkan resep sederhana lainnya pemanfaatan pegagan untuk melawan keluhan kesehatan, misalnya menggunakan segenggam pegagan segar. Bahan ini digiling sampai halus, ditambah sedikit air dan garam

sambil diaduk rata. Selanjutnya diperas dan disaring. Air hasil penyaringan diminum sewaktu perut kosong (sebelum makan) dan dilakukan tiga kali dalam sehari. Sebagai musuh wasir, yakni dapat menggunakan 50 gram pegagan segar beserta akarnya. Setelah dicuci bersih, lalu direbus menggunakan dua gelas air sampai mendidih.

"Hasilnya didiamkan sebentar, jika sudah dalam keadaan hangat disaring dan segera diminum. Ramuan ini dapat dibuat dan diminum setiap hari sampai wasir dapat sembuh," tandasnya.

Sementara itu salah satu warga Godean Sleman, Robingun meyakini kombinasi bahan seperti pegagan, jahe, temulawak dan gula merah juga dapat mendukung imunitas tubuh. Idealnya lagi gula merahnya jenis gula aren. Resep sederhananya, yakni jahe dan temulawak dimemarkan terlebih dahulu. Selanjutnya pegagan dan gula merah dipotong kecil-kecil.

Semua bahan dicampur dan direbus di dalam air mendidih selama kisaran 15 menit dengan api kecil. "Hasilnya diminum dalam keadaan masih hangat, dua kali sehari sebanyak satu gelas," terang Robingun.

Adapun untuk memperoleh bangunan beberapa bahan pegagan, antara lain bisa mencari langsung di sekitar kita seperti pekarangan rumah, pinggir saluran irigasi, kebun maupun di areal persawahan. Tanaman pegagan dikenal sebagai tanaman yang tumbuh merayap dan percabangannya banyak.

Helain daun menyerupai bentuk otak ataupun hati. Daun mudanya dapat dijadikan untuk lalapan. Bisa juga dijadikan campuran untuk membuat jenis sayur bening, dikombinasi dengan beberapa jenis sayur. Lauk pauknya bisa menggunakan beberapa olahan ikan maupun daging ternak.

"Cara membudidayakan pegagan juga mudah, bisa di tanah langsung maupun cukup menggunakan pot. Jika di tanah langsung, apalagi tanahnya kaya unsur yang dibutuhkan tanaman atau tanah subur, tanaman pegagan akan cepat berkembang dengan tampilan daun lebih lebar jika dibanding ditanam di pot," urainya.

(Sulistyanto)-d



KR-Sulistyanto

Daun pegagan dapat dikombinasi dengan sejumlah bahan alami lain.

Suweg Turunkan Kadar Gula dan Obati Luka

SUWEG adalah tanaman liar yang bisa tumbuh di hutan, ladang, kebun dan pekarangan yang tanahnya lembab. Namun kini banyak petani melakukan budidaya tanaman suweg, di samping bisa pengganti beras bisa juga sebagai tanaman obat keluarga (toga) dikarenakan banyak manfaat untuk kesehatan.

Dalam Serat Jampi Jawi tinggalan leluhur yang berisi kurang lebih 291 resep, menyebutkan bahwa tanaman, umbi, batang, daun maupun buah bisa dijadikan obat tradisional. Di antaranya adalah tanaman suweg, baik umbi, batang maupun daunnya bermanfaat untuk kesehatan.

"Suweg kejaba didhahar minangka gantine beras, tetela bisa kena kanggo nambani tatu becik lawas utawa anyar. Sarta bisa ngudhunake kadar gula tumraping sing nandhang lara kencing manis, lan njaga kesehatan balung,".

"Umbi suweg selain bisa dimakan sebagai pengganti beras, bisa dimanfaatkan mengobati luka lama maupun baru. Jug bisa menurunkan kadar gula darah bagi penderita diabetes, serta menjaga kesehatan tulang," demikian kira-kira resep Jampi Jawi yang bisa diambil manfaatnya dari umbi suweg, dimana selama ini tidak banyak yang tahu manfaat tanaman suweg.

Bagi petani makanan suweg sangat akrab, karena bisa diolah sebagai bahan camilan pengganti beras. Banyak karbohidrat yang terkandung dalam umbi suweg, sehingga membuat *awet kenyang* cocok bagi yang sedang melakukan diet. Umbi suweg memiliki kandungan serat yang tinggi, dimana mampu memberikan ketahanan tubuh dari gangguan penyakit seperti kegemukan, kolesterol tinggi dalam darah. Untuk itu umbi suweg juga bisa mengobati bisul, yang timbul dan rasanya gatal.

Sedangkan cara mengonsumsinya, umbi suweg telah dicuci bersih lantas dikupas dan dikukus bisa juga direbus. Untuk memberikan rasa nikmat,

bisa ditambah sedikit garam atau gula Jawa, langsung bisa dinikmati layaknya makan nasi. Karena rasa yang netral, maka umbi suweg bisa dipadu dengan olahan makanan yang lain, seperti kue ataupun bisa digoreng. Umbi suweg yang telah dikeringkan bisa dibuat tepung, sebagai bahan membuat roti dan berfungsi mencegah peningkatan gula darah sekaligus mengurangi kolesterol.

Karena mempunyai kadar serat tinggi namun rendah gula, bisa digunakan alternatif murah pengganti beras. Umbi suweg mempunyai senyawa kalsium yang banyak, ternyata bermanfaat menjaga kesehatan tulang. Mengonsumsi suweg juga menjaga fungsi otot pada tubuh tetap kuat, karena punya kandungan senyawa kalsium tinggi.

Bagi yang sering bermasalah dengan jerawat dan bisul pada kulit, suweg bermanfaat untuk menghilangkankannya. Karena terdapat senyawa yang bersifat antinflamasi dan antibakteri, yakni senyawa alkaloid yang mampu mencegah bakteri timbulnya bisul dan jerawat. Caranya, suweg dilembutkan kemudian untuk masker beberapa saat sebelum dicuci air bersih.

Umbi suweg juga mampu menjaga

ga kesehatan organ pencernaan, membuat bakteri jahat dalam usus semakin berkurang dan usus akan lebih sehat. Fungsi serat dalam umbi suweg, juga mampu mencegah sembelit atau susah buang air besar (BAB). Cara menyajikan suweg sebagai makanan olahan, setelah dikupas kulitnya dan dibersihkan, kemudian dipotong menurut selera kemudian direbus dengan daun jarak untuk menghilangkan rasa gatal. Setelah itu bisa dikukus dengan panci hingga matang dan empuk, tiriskan sebentar.

Umbi suweg bisa dikonsumsi dalam keadaan hangat-hangat, bisa dimakan dengan sambal sesuai selera akan terasa lebih nikmat. Bisa juga digoreng dengan bumbu bawang putih, lada dan garam. Yang terpenting dalam mengolah makanan suweg, adalah menghilangkan getahnya yang dapat menimbulkan rasa gatal, agar aman untuk dikonsumsi.

Itulah sedikit tentang resep Jampi Jawi tinggalan leluhur yang berkeyakinan *tamba teka lara lunga*, meski banyak obat-obat produksi pabrik tidak ada salahnya mencoba resep *Jampi Jawi* karena ternyata banyak manfaatnya bagi kesehatan tubuh. (Sutopo Sgh)-d



KR-Sutopo Sgh

Umbi suweg setelah dibersihkan.

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		28	29	30
31	32	33			34	35	36
					38	39	40
41							42
					43	44	45
46	47	48	49			50	51
			53				
54						55	



Kedaulatan Rakyat

PERTANYAAN MI JUMBO BERHADIAH NO 871

MENDATAR : 1. Berkait dengan kaca-mata. 6. Jual murah. 9. katalog. 11. Utusan. 14. Besi tipis. 18. Pendidikan. 21. Banyolan. 22. zat dalam tembakau. 23. Berdaya guna. 24. Karpas senam. 28. Prosedur. 31. Ranum. 34. Rumah raja. 38. Pembelaan dalam peradilan. 41. Seli-diki. 42. Potongan harga. 43. Karikatural. 46. Sebanding. 50. Relaks. 53. Pengem-bang (Ing). 54. Sudut. 55. Tema.

MENURUN : 2. Berpihak. 3. Tak kosong. 4. Tak bersemangat. 5. Jiwa. 7. Lonceng. 8. Aparat Sipil Negara (singk). 9. Kata menunjukkan tempat. 10. Saya (Belanda). 11. Tak rapi. 12. Untuk bicara. 13. Guyur. 15. Pasukan. 16. Angkat. 17. Buas. 18. Tahun jawa. 19. Dana. 20. Penginapan (ing). 25. Delapan (sank). 26. Patung. 27. Dibalik : tempat gigi tumbuh. 28. Diulang : Lubang di kulit. 29. Urat. 30. Gila. 31. Dongeng. 32. Terlambat. 33. Burung pemakan bangkai. 35. Ada. 36. Dibalik : berbakti pada Tuhan. 37. Berada di tempat lain. 38. bekas. 39. Udang kering. 40. Dibalik : dewi padi. 44. Kereta api litrik. 45. kamar (ing). 47. Diri sendiri. 48. istirahat. 49. Plat nomor kendaraan Surakarta. 50. Sekarang SD. 51. Baru. 52. Bara.

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

JAWABAN MI JUMBO 868

MENDATAR: 1. Lugas. 6. Lekat. 9. Autodidak. 11. Lintas. 14. Alasan. 18. Pakansi. 21. Prakata. 22. Nirlaba. 23. Seleksi. 24. Klasik. 28. Balita. 31. Selang. 34. Insang. 38. Pelangi. 41. Komando. 42. Notulis. 43. Telisik. 46. Merapi. 50. Mantap. 53. Niraksara. 54. Tipis. 55. Kolot.

MENURUN: 2. Ubi. 3. Ant. 4. Loak. 5. Kian. 7. Era. 8. Asa. 9. As. 10. KA. 11. Lapak. 12. Nyala. 13. Asasi. 15. Larva. 16. Suami. 17. Niaga. 18. Pas. 19. Are. 20. Ini. 25. Lele. 26. Soda. 27. King. 28. Baki. 29. Luas. 30. Tuan. 31. Sekam. 32. Lumur. 33. Nanap. 35. Netra. 36. Atlet. 37. Gosip. 38. Pot. 39. Ari. 40. Ink. 44. Luar. 45. Susu. 47. Ebi. 48. Ani. 49. In. 50. Ma. 51. Neo. 52. Ago.

PEMENANG MI JUMBO 868

1. **H Isngadi BA, Rt 16/08, Pedukuhan IV, Pleret, Panjatan Kulonprogo 55655.**
2. **Nuswaraningsih, Jl Gatokaca 396, juru Gentong, Banguntapan, Bantul 55171.** □

KETENTUAN MENEBAK MIJ

1. Jawaban ditulis di kartupos, tempeli Kupon MI Jumbo 871

KUPON MIJ 871

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:** 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 Afifati, 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. **Grasis:** 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, 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 Keluar... 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 peretakan

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 - Rekening: 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.