

## Daun Waru Musuh Batuk Berdahak

SEBAGIAN pohon waru tumbuh liar di dekat areal persawahan, pinggir saluran irigasi maupun di tepi jalan. Ada pula yang sengaja ditanam, idealnya di tanah yang subur serta banyak mendapat sinar matahari. Bagian daun tanaman ini berbentuk jantung atau bulat telur, saat masih muda berwarna agak kemerahan lalu berubah menjadi hijau. Daun yang masih muda bisa dimakan sebagai sayuran. Ketika ada bagian daun yang berlubang-lubang karena dimakan serangga seperti belalang, menunjukkan daun bebas dari semprotan pestisida.

Terutama bagian daun serta akar pohon waru diyakini mempunyai beberapa manfaat atau khasiat kesehatan. Jika tumbuh liar di alam, tinggi pohon atau tanaman waru antara lima sampai lima belas meter. Batang tanaman waru berwarna kecoklatan dan kulit kayunya berserat. Tampilannya yang khas mulai dari bagian akar, batang, daun dan bunga menjadikan tanaman ini sering pula dijadikan bonsai.

"Sebagai penggemar tanaman bonsai, biasa memilih waru untuk dibonsai, sehingga tampil kerdil. Tinggi serta ukuran tanaman jauh lebih kecil jika dibandingkan yang hidup di alam. Namun tetap ada saja khasiat kesehatannya, terutama bagian daun tanaman waru, i papir Sidiq RS asal Minggu Sleman, Selasa (23/3).

Seputar khasiat atau manfaat kesehatan beberapa bagian pohon waru, lanjutnya, sudah banyak dikuasai di berbagai media. Bagian daun waru yang masih muda antara lain dapat membantu mengatasi radang amandel. Caranya, yaitu cukup memanfaatkan satu genggam daun waru segar. Bahan dicuci bersih dahulu menggunakan air mengalir. Selanjutnya direbus dalam dua gelas air bersih sampai air rebusan tersisa 1,5 gelas. Ketika masih dalam keadaan hangat disaring dan air hasil penyaringan digunakan untuk berkumur maupun diminum. Dalam sehari dapat dilakukan tiga kali, air yang diminum cukup seteguk saja.

Selain itu daun waru masih muda dapat dijadikan sebagai musuh bebuyutan serangan batuk berdahak. Resep yang bisa diterapkan, yakni bisa memanfaatkan bagian daun waru masih muda sebanyak sepuluh

lembar. Semua daun dicuci bersih dahulu dengan air mengalir. Lalu direbus dengan tiga gelas air bersih dan ditambah gula batu, kira-kira seukuran dua jempol tangan orang dewasa. Perebusan dilakukan sampai airnya tersisa tiga per empat bagian.

Dalam keadaan hangat segera disaring. Air hasil saringan diminum, tiga kali sehari. Masing-masing cukup sepertiga bagian. Ketika rutin dilakukan, dan mendapat izin dari Yang Maha Kuasa, semoga batuk berdahak segera teratasi tanpa perlu membeli obat berbahan kimia. "Penggunaan daun waru untuk luar badan, misalnya daun cukup ditumbuk atau digiling halus. Hasilnya bisa diturapkan pada keluhan kesehatan pada kulit seperti bisul, i urai Sidiq.

Lain halnya jika digunakan untuk membantu mencegah dan melawan rambut rontok. Bahan yang dibutuhkan cukup 30 lembar daun waru segar dan 20 daun randu segar. Setelah dicuci bersih, kedua bahan ini digiling sampai halus dan ditambah dua sendok makan minyak jarak serta air perasan satu buah jeruk nipis. Selanjutnya diaduk-aduk sampai rata, lalu segera disaring dengan sepotong kain sambil diperas. Air hasil penyaringan digunakan untuk menggosok kulit sambil dipijat ringan. Cara ini dilakukan sore hari lalu dibungkus handuk dan paginya dibilas dengan air bersih.

Sedangkan penggunaan bagian akar tanaman waru, misalnya untuk

membantu melawan demam secara alami. Bahan yang digunakan cukup setengah jari akar waru dan akar dari dua tanaman tapak liman. Kedua bahan dicuci bersih menggunakan air mengalir, lalu direbus menggunakan tiga gelas air bersih sampai tersisa separonya. Dalam keadaan masih hangat segera disaring. Air hasil penyaringan diminum sehari tiga kali, masing-masing setengah gelas.

Sementara itu menurut Yusuf N Hidayat asal Kasihan Bantul, bagian buah tanaman jeruk kingkit juga dapat dijadikan musuh serangan batuk maupun mengeluarkan dahak. Buah jeruk kingkit wujudnya kecil-kecil, saat masih muda berwarna hijau dan setelah masak berwarna merah tua. Ketika terserang batuk berdahak, bisa membuat suatu ramuan alami, yaitu memanfaatkan 10 buah jeruk kikit yang sudah matang. Bahan ini dicuci bersih dan dibuang bijinya. Setelah itu ditambah 200 gram gula merah. Bahan-bahan ini dimasukkan kedalam 300 ml air, lalu direbus sampai mendidih. Setelah disaring, ramuan ini diminum tiga kali sehari.

Tak ketinggalan, jeruk kingkit juga dapat digunakan untuk membantu menjaga serta merawat kesehatan kulit. Resep sederhananya, yaitu bisa menggunakan segenggam jeruk kingkit yang sudah matang. Bahan ini lalu dicuci bersih menggunakan air mengalir seperti air kran dan diproses menjadi minuman jus. Minuman ini rutin diminum, cukup sekali dalam sehari. (Sulistyanto)-f



Daun waru memiliki kegunaan khas dan berkhasiat untuk kesehatan.

## Bunga Kenanga Bisa Mencegah Asma

BUNGA kenanga selama ini dikenal sebagai bahan baku pembuatan parfum, namun dalam kenyataannya masih banyak manfaat untuk kesehatan tubuh dan selama ini jarang diketahui. Dalam perkembangannya kini sering digunakan sebagai aroma terapi, karena minyak atsiri yang ada dalam kandungannya bisa untuk kesehatan tubuh. Bagi orang Jawa sejak dahulu sering digunakan untuk bahan campuran pembuatan lenga cem-ceman, yang baunya sedap sehingga cocok untuk pemeliharaan rambut. Dalam Serat Jampi Jawi tinggalan leluhur yang berisi hampir 261 resep tradisional, salah satunya adalah daun atau bunga kenanga yang bermanfaat untuk kesehatan tubuh.

"*Yen panjengan kagungan sakit asma, angel anggone sare, utawa ngalami stres jalaran gaweyan sing durung klir utawa sebab liya, olesana lenga kembang kenanga mesthi enggal saras.*". Apabila anda mempunyai gejala sakit asma, sulit tidur apalagi stres akibat pekerjaan yang belum klir oleskan ramuan minyak kenanga, semuanya akan sehat kembali". Demikian salah satu cuplikan resep tradisional dari para leluhur, yang hingga kini masih dilestarikan.

Penyakit asma merupakan gangguan pernapasan yang erat dengan stres, penderita bisa mengoleskan minyak atsiri dari bunga kenanga guna mencegah kambuhnya asma karena dipicu stres. Kecuali itu juga bagi yang masih menderita gejala asma, olesan minyak esensial kenanga bisa mencegah atau meringankan gejala asma. Caranya oleskan minyak kenanga di bagian dada, kemudian hirup melalui hidung selama 15-20 menit.

Apabila anda mengalami stres atau kecemasan, dengan menghirup aroma minyak kenanga akan mampu menurunkan stres dan kecemasan tersebut juga mampu meningkatkan rasa percaya diri. Disamping itu, juga mampu menghilangkan penderita depresi berat dan menjadi hilang bebannya. Minyak kenanga bisa dioleskan ke kulit, hingga aromanya akan terapan sepanjang hari.

Ramuan minyak kenanga ternyata juga mampu menurunkan tekanan darah serta melambatkan detak jantung, efeknya bermanfaat untuk penderita hipertensi terutama bila digunakan secara rutin. Karena memiliki senyawa linalool yang membuat efek ketenangan, sehingga mampu menurunkan aktivitas saraf di otak sehingga menimbulkan rasa kantuk. Dengan aroma minyak kenanga, akan membuat tidur lebih nyenyak dan berkualitas.



KR-Sutopo Sgh

Tanaman bunga kenanga koleksi Sulistya PA.

Ternyata ramuan minyak bunga kenanga sangat efektif untuk mengobati infeksi jamur, karena mempunyai kandungan antibakteri, antijamur dan antiinflamasi. Manfaat minyak bunga kenanga yang lain, bisa untuk obat malaria, asam urat, dan penambah libido. Penggunaan minyak atsiri bunga kenanga, agar lebih aman bisa dibuat uap aromaterapi dan dihirup dengan diffuser. Selain itu juga bisa dioleskan di kulit dan dihirup langsung aromanya, namun kalau mengalami kelainan bisa dicampur dengan minyak pelarut sebelum dioleskan. Misalnya, minyak kelapa, sehingga dalam penggunaan sehari-hari akan terasa aman sesuai kondisi kesehatan tubuh. Resep para leluhur yang kini masih relevan untuk dilestarikan, karena dipercaya sebagai tamba teka lara lunga meski sudah banyak obat-obatan produksi pabrik.

Lantas dimana kita dapat menemukan tanaman bunga kenanga? Adalah Sulistya PA, warga Gamplong 4, Sumberahayu, Moyudan, Sleman memanfaatkan tanah pekarangannya kurang lebih 200 meter persegi untuk ditanami aneka buah-buahan langka, sayuran dan tanaman obat untuk keluarga (toga) di antaranya pohon kenanga. Sulistya PA berharap, hobinya melestarikan aneka tanaman langka bisa bermanfaat untuk dirinya sendiri, keluarga juga orang lain. Siapa saja yang membutuhkan, bisa datang kerumahnya setiap saat, karena niatnya ingin berbagi kepada mereka yang membutuhkan agar hidupnya *migunani tumraping liyan.* (Sutopo Sgh)-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					28	29		30
31		32	33					34	35	36	37
41								42			
46	47	48	49					50	51	52	
54				53							
								55			



**Kedaulatan Rakyat**

## PERTANYAAN MI JUMBO BERHADIAH NO 883

**MENDATAR** : 1.Kulit ikan. 6.Bahan pembuat jalan raya. 9.Gambar sebagai parodi. 11.Remaja. 14.Rumah raja. 18.Tidak asli. 21.Contoh. 22.Lampu. 23.Seperti yang tertulis. 24.Sebanding. 28.Siarkan di televisi. 31.Nur. 34.Menyeleksi. 38.Sejenis tombak. 41.Anugerah. 42.Pendudukan. 43.Modal. 46.Dasar. 50.Rencana kegiatan. 53.Jati diri. 54.Bunga tidur. 55.Pengemudi.

**MENURUN** : 2.Gagasan. 3.Pasangan bapak. 4.Tepi. 5.Batu bahan bangunan. 7.Babak dalam tenis. 8.Huruf Arab. 9.Jenis kendaraan angkutan umum. 10.Negara kita. 11.Jelma. 12.Pembetulan. 13.Kaul. 15.Sore. 16.Ajang. 17.Hasil pembakaran. 18.Penginapan (ing). 19.Tiga. 20.Sakit (ing). 25.Gunung di Sicilia. 26.Patung. 27.Yang disahkan notaris. 28.Alat pengungkit. 29.Tahun (ing). 30.Jenis lampu. 31.Cegah dan tangkal (singk). 32.Takjub. 33.Sebutan untuk kakak. 35.Layari. 36.Dibalik : keberanian. 37.Rumah. 38.Lem keras. 39.Penjara. 40.Bola masuk gawang. 44.Alat menulis. 45.Tipuan. 47.Lapisan kulit. 48.Bagian dari ban. 49.Kata sandang. 50.Negara adikuasa. 51.Diri sendiri. 52.Dua.

**KETENTUAN MENEBAK MIJ**  
1. Jawaban ditulis di kartupos, tempeli Kupon MI Jumbo 883  
2. Paling lambat diterima 2 minggu setelah pemuatan.

3. Akan dipilih 2 pemenang, masing-masing Rp 50.000,-.  
4. Bagi pemenang di wilayah DIY, bisa mengambil langsung hadiahnya di bagian keuangan KR, setiap jam dan hari kerja

### JAWABAN MIJ 880

**MENDATAR** : 1.Aplis. 6.Kelit. 9.Moralitas. 11.Rotasi. 14.Ironis. 18.Pakaian. 21.Koneksi. 22.Almanak. 23.Nomaden. 24.Semata. 28.Posisi. 31.Pentas. 34.Apatitis. 38.Rancang. 41.Tentara. 42.Otonomi. 43.Kapabel. 46.Tesmak. 50.Saring. 53.Mekanisme. 54.Sitir. 55.Gaung.

**MENURUN** : 2.Pro. 3.Uda. 4.Laik. 5.Kiat. 7.Ego. 8.Ini. 9.Mi. 10.Si. 11.Rakus. 12.Tanam. 13.Sekat. 15.Rambo. 16.Nanti. 17.Saksi. 18.Pin. 19.Ala. 20.Nan. 25.Ende. 26.Alat. 27.Akas. 28.Paya. 29.Suka. 30.Seri. 31.Patut. 32.Nanas. 33.Acara. 35.Prosas. 36.Trofi. 37.Saing. 38.Rak. 39.Cia. 40.Gol. 44.Puan. 45.Baik. 47.Ebi. 48.Mei. 49.KM. 50.SE. 51.Ria. 52.Non.

**PEMENANG MI JUMBO 880.**  
1. **Isa Fatimah**, Ngepringan Rt 02/41, Wukirsari, Cangkringan. Sleman 55583.  
2. **Titiek Marliah**, Glagah UH IV/349, Yogyakarta 55164. □f

## KUPON MIJ 883

## 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 S.Sos.

**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 Afriati, MN Hassan, Drs Jayadi K Kastari, Subchan Mustafa, Drs Hasto Sutadi, Muhammad Fauzi S.Sos, Drs Mukti Haryadi, Retno Wulandari S.Sos, 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 Perusahan:** 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, iklandarkr23@yahoo.com, iklandarkr13@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 Di 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. **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.