

Jahe Merah Lancarkan Sirkulasi Darah



Minuman menyehatkan berbahan jahe merah.

MASYARAKAT sudah lama mengenal rimpang jahe baik jenis emprit, gajah maupun merah. Terutama jahe merah banyak diyakini memiliki kandungan minyak atsiri lebih tinggi dan manfaat kesehatannya lebih banyak. Suatu hal yang wajar, jika rimpang jahe merah lebih banyak dijadikan sebagai bahan baku membuat produk-produk herbal maupun aneka minuman tradisional menyehatkan. Cita rasa pedas serta aroma khas jahe merah banyak diyakini lebih kuat dibanding jenis jahe lainnya. Bukan hal aneh, jika bibit tanaman sampai hasil panen jahe merah lebih mahal dibanding jahe gajah dan emprit. Pengelola kebun herbal pun lebih senang membudidayakan jahe merah.

Menurut salah satu warga Gamping Sleman, Mukhlis, saat masih ada pandemi Covid-19 serta musim penghujan, transaksi jual-beli rimpang jahe merah lebih meningkat. Alasannya, antara lain ketika dijadikan minuman kesehatan akan membantu menghangatkan badan serta memperlancar sirkulasi darah. Dengan sirkulasi darah yang lancar diharapkan dapat berperan mencegah maupun mempercepat sembuhnya

gangguan kesehatan. "Cara memanfaatkan jahe merah untuk kesehatan cukup beragam, misalnya cukup dibakar sejenak, digeprek dan diseduh dengan air panas. Bisa ditambah pula dengan batang serai sudah digeprek dan irisan jeruk nipis. Bahkan ada yang perlu dibuat ekstrak dahulu, setelah itu diproses menjadi wujud instan," terangnya, belum lama ini.

Adapun khasiat kesehatan lain dari jahe merah, misalnya bisa menjadi musuh bebuyutan migren, asam urat dan membantu menyingkirkan masuk angin. Tak kalah penting, bahan alami ini juga diyakini dapat mendukung kesehatan sistem pencernaan dan memperlancar air seni serta membantu mencegah serta melawan reumatik. Bahkan ketika perut kembung sampai masalah sembelit dapat digempur dengan minuman berbahan jahe merah.

Sementara itu menurut warga Godean Sleman, Harjanto, resep sederhana memanfaatkan bahan alami berbahan jahe merah, misalnya untuk mengatasi sakit perut dibarengi diare dan muntah-muntah. Caranya menggunakan 30 gram jahe merah dan 120 gram bawang putih. Kedua bahan

setelah dicuci bersih lalu dibuat minuman jus. Minuman ini dikonsumsi dua kali dalam sehari sampai gangguan kesehatan tersebut bisa sembuh.

Sedangkan untuk membantu mengatasi reumatik, dapat memanfaatkan dua rimpang jahe merah. Bahan ini masih ditambah lima butir bawang merah lalu ditumbuk sampai halus. Hasil penumbukan dikombinasi tepung terigu serta air masak secukupnya. Setelah diaduk-aduk sampai merata, hasilnya digosok sambil dipijat ringan pada bagian yang sakit. Dengan izin Yang Maha Kuasa, resep alami tersebut akan membantu mengatasi reumatik tanpa perlu mengonsumsi obat-obat berbahan kimia.

"Dalam membudidayakan jahe merah, bagusnya menghindari pupuk dan obat-obatan kimia. Baik tanaman jahe merah ditanam di tanah langsung, menggunakan pot maupun plastik polybag," papar Harjanto. Ditambahkan, bagi penderita asma sekaligus maag, sebaiknya menghindari mengonsumsi olahan berbahan jahe merah, sebab ada kandungan zat yang dapat memicu lambung terasa panas dan iritasi. Adapun ciri tanaman jahe merah, misalnya tinggi tanaman bisa sampai kisaran 50 sentimeter, memiliki batang semu, beralur serta membentuk rimpang. Daunnya tunggal, berbentuk lanset, tepi rata, ujung runcing dan pangkal tumpul. Rimpangnya agak kemerahan, jika rimpang sudah tua akan mudah bertunas.

"Untuk perbanyak tanaman biasa menggunakan rimpang jahe merah yang sudah tua, misalnya ditempatkan di suhu ruang lembab. Setelah rimpang bertunas dan muncul beberapa daun bisa ditanam dahulu seperti di plastik polybag atau wadah lain," bebarnya. (Sulistyanto)-d

Nanas Bisa Tingkatkan Kadar Gula Darah

BUAH nanas rasanya asam campur manis dan menyegarkan, biasanya diolah menjadi aneka minuman dan mempunyai kandungan gizi yang penuh vitamin. Berkat kandungan gizi yang banyak vitamin, nanas bermanfaat untuk kesehatan. Salah satunya adalah meningkatkan kekuatan dan menjaga daya tahan tubuh, serta bagus untuk penyembuhan beberapa penyakit. Dalam Serat Jampi Jawi yang berisi kurang lebih 291 resep obat-obatan secara tradisional, tertera kegunaan atau manfaat buah nanas untuk kesehatan.

"Yen sira ngalami lemes merga kurang kadar gula, akehana ngunjuk omben-omben saka nanas. Utawa dhahar langsung minangka panutuping dhahar, mesthi awakira bakal seger sumyah,". Kalau kalian mengalami lesu lantaran kurang darah, banyaklah minum aneka minuman, jus dari nanas. Atau bisa juga dimakan langsung sebagai buah penutup, ketika habis makan. Pastilah kamu akan merasa sehat, bersemangat. Itulah sekelumit resep dari para leluhur, yang kini masih relevan untuk dilestarikan.

Para leluhur selalu menganjurkan agar kita selalu memanfaatkan tanaman obat keluarga (toga), yang banyak bertumbuhan di sekitar, baik itu umbi, akar, batang tau daun tumbuh-tumbuhan yang bisa dimanfaatkan untuk kesehatan. Bagi yang sering mengeluh karena kadar gula rendah, sehingga gampang merasa lesu, kurang bergairah, maka banyaklah mengonsumsi buah nanas. Karena mempunyai kadar gula yang tinggi, maka akan cepat meningkatkan seseorang yang kadar gulanya rendah. Bisa dikonsumsi sebagai aneka minuman, jus atau dimakan langsung.

Buah nanas ternyata mampu untuk membantu pening-

katan sistem kekebalan tubuh, dengan sumber utama antioksidan serta vitamin C. Disamping itu juga asam amino yang terdapat pada buah nanas, bisa membantu sistem kekebalan tubuh dari serangan penyakit. Dengan kata lain, buah nanas bermanfaat untuk menjaga stamina tubuh. Dengan mengonsumsi buah nanas ternyata juga bisa mencegah osteoporosis, yakni memperkuat pertumbuhan tulang. Hal ini karena mengandung mineral mangan, yang berguna untuk memperbaiki jaringan tulang.

Seiring bertambahnya usia, maka kesehatan mata juga sering terganggu atau yang sering disebut degenerasi makula. Salah satu pencegahannya adalah banyaklah mengonsumsi jus nanas, karena nutrisi yang menjadi vitamin A sangat membantu meningkatkan kesehatan mata.

Kegunaan buah nanas untuk kesehatan adalah, mencegah penyakit jantung. Vitamin C dalam buah nanas akan mencegah oksidasi kolesterol, yang berubah plak dan menjadikan penyumbatan arteri. Karena sarat dengan potasium, mineral yang membantu

menyeimbangkan jumlah air dalam tubuh. Karena kalau terlalu banyak natrium dan tidak cukup kalium, dapat menyebabkan tekanan darah tinggi. Dengan demikian minum jus nanas yang banyak kalium, sangat baik untuk menyeimbangkan kesehatan tubuh.

Banyaknya mineral dalam jus nanas di antaranya tembaga, beta-karoten, folat dan lain sebagainya, sangat membantu pria dan wanita untuk mempunyai sistem reproduksi sehat. Dengan mengonsumsi jus nanas, akan berpeluang mempunyai keturunan.

Buah nanas bisa juga dibuat masker wajah, caranya diparut lembut kemudian dipakai masker wajah akan mengurangi efek penuaan. Karena kaya vitamin C yakni nutrisi yang paling penting untuk kesehatan kulit, bilamana terdapat beberapa penyakit akan cepat sembuh serta berfungsi memperbaiki tekstur kulit.

Demikian juga beberapa penyakit seperti kutil, noda di wajah dengan menerapkan masker akan membuat wajah menjadi bersih kinclong kembali. (Sutopo Sgh)-d



Buah nanas yang masih di pohon, siap untuk dibuat jus dan aneka minuman sehat.

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 867

MENDATAR: 1.Susun. 6.Hindar. 9.Bentuk pertandingan. 11.segenap. 14.Poster. 18.Pengungsian. 21.Debat melalui tulisan. 22.Sedikit. 23.Perhatian. 24.Kaget. 28.Elemen. 31.Sama. 34.Petugas. 38.Lampu. 41.Misteri. 42.Buku. 43.Pemilihan. 46.Karpet senam. 50.Duga. 53.Seni menulis indah. 54.Kota di Jepang. 55.Corak.

MENURUN : 2.Huruf arab. 3.Gagasan. 4.Pesuruh. 5.Dibalik : utusan. 7.Zaman. 8.Kasihani. 9.Istilah dalam pertandingan tinju. 10.Inspektor Pertandingan (singk). 11.Sudut pandang. 12.Tanpa pamrih. 13.Hutan. 15.Jenis alat penerangan. 16.Misai. 17.Klakson. 18.Bekas. 19.Dibalik : berpihak. 20.Olahraga di salju. 25.Pulau di Indonesia Timur. 26.Yang diberikan di sekolah. 27.sembah. 28.Wilayah. 29.Patung. 30.Dikte. 31.cairan dimasukkan ke tubuh untuk menolak penyakit. 32.Aso. 33.Bunga. 35.Perhelatan. 36.Gembira. 37.Mahkota susun tiga. 38.Cara menyambung logam. 39.Dasi (Ing). 40.Bara. 44.Layak. 45.Pasangan kanan. 47.Berkurang karena gesekan. 48.Baju wanita. 49.Surat Keputusan (singk). 50.Kata sandang. 51.Baru. 52.Jenis ikan hias.

KETENTUAN MENEBAK MIJ
1. Jawaban ditulis di kartupos, tempeli Kupon MI Jumbo 867

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

Jawaban MI Jumbo 864

MENDATAR: 1.Aplus. 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.Kiai. 7.Ego. 8.Inn. 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.Prosa. 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 864

1. **Sri Murti, Bausasran Dn 3/571, Rt 43/11, Danurejan, Yogyakarta 55211.**
2. **Tugirin BA, Gadingan, Rt 06/08, Wates, Kulonprogo 55611.**

KUPON MIJ 867

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).

Penerbit: 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: Yuriya Nugroho Samawi SE MM MSc. Direktur Produksi: Bakoro Jati Prabowo SSos.

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 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 - 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 Per Moh Yamin No. 18, RT 7 RW 03 Karangklesem, Purwokerto Selatan, Telp (0281) 622244. Kepala Perwakilan: Ach Pujiyanto SPd. Kepala Biro : Priyanto.

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.

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 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, 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 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, 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%