

JANGAN 'MEMUSUHI' ALANG-ALANG

Berkhasiat Obati Kencing Nanah dan Muntah Darah

APA reaksinya ketika pertama kali melihat alang-alang? Rumput liar! Gulma, pengganggu sekaligus pesaing bagi tanaman utama. Merepotkan! Lalu, apa yang dilakukan? Basmi! Cabut dan bakar sampai ludes! Ya, begitulah faktanya, yang ditemukan saban hari di lapangan.

Alang-alang menyebar alami mulai dari India hingga ke Asia Timur, Asia Tenggara, Mikronesia dan Australia. Kini alang-alang juga ditemukan di Asia Utara, Eropa, Afrika, Amerika dan di beberapa kepulauan. Jadi, di dunia ini mudah dijumpai alang-alang.

Alang-alang dapat berbiak dengan cepat, dengan benih-benihnya yang tersebar cepat bersama angin. Bisa juga berkembang-biak melalui rimpangnya yang lekas menembus tanah yang gembur. Rumput liar ini dengan segera menguasai lahan bekas hutan yang rusak dan terbuka, bekas ladang, sawah yang mengering, atau menju-lang tinggi di pinggir jalan.

Stop, memusuhi alang-alang!

Kenapa? Sesungguhnya alang-alang dapat dimanfaatkan sebagai ramuan untuk mengobati sakit-penyakit. Tanaman alang-alang memiliki beberapa kandungan metabolit seperti manitol, sukrosa, glukosa, coixol, anemonin, asam kresik, logam alkali, saponin, tanin dan polifenol.

Sedangkan akar alang-alang diketahui memiliki beberapa kandungan metabolit antara lain: arundoin, ferrenol, isoarborinol, sillindrin, simiarenol, kampesterol, stigmasterol. Akar alang-alang memiliki efek farmakologis antara lain diuretik (peluruh kencing), mengobati kencing berdarah, kencing nanah, muntah darah, mimisan, hepatitis akut dan radang

ginjal akut juga hipertensi.

Ramuan Akar

Inilah warisan nenek moyang berupa ramuan mujarab dari alang-alang sebagai berikut: **Peluruh air seni.** Sediakan 10 gram akar segar alang-alang, dicuci dan direbus dengan 3 gelas air, hingga airnya tinggal 1 gelas, kemudian disaring. Hasil saringan diminum sekaligus.

Alang-alang berkhasiat mengobati kencing nanah, hepatitis mimisan, muntah darah. Caranya ambil 300 gram akar segar dari alang-alang dicuci bersih, dipotong-potong seperlunya, lalu direbus dalam 2 lt air bersih sampai tersisa tinggal 1,2 lt. Tambahkan gula batu secukupnya. Setelah itu dibagi menjadi 3 kali minum sebagai teh.

Alang-alang juga mampu menyembuhkan muntah darah. Caranya? Ambil sekitar 30 - 60 gram akar segar alang-alang dicuci bersih, lalu dipotong-potong seperlunya dan rebus dalam 3 gelas air sampai tersisa hanya



KR-Hieronymus BS

Akar alang-alang tidak berbahaya.

tinggal 1 gelas. Dapat diminum setelah dingin.

Kendati alang-alang memiliki manfaat yang baik untuk kesehatan, tetapi harus memperhatikan beberapa

kondisi sebelum mengonsumsinya. Jika dikonsumsi dengan dosis yang tepat dan dalam jangka waktu yang pendek, umumnya akar alang-alang tidak berbahaya. **(Hieronymus BS)-f**

Umbi Garut Jadi Penangkal Racun

SERAT Jampi Jawi menyebutkan, ada sekitar 291 bahan alami dari tumbuhan *empon-empon* sebagai warisan nenek moyang untuk kesehatan. Pendek kata di sekitar kita atau lingkungan, tumbuh-tumbuhan merupakan obat keluarga yang bisa dimanfaatkan. Salah satunya berbunyi: "Yen padharan sakit saget pun tambani mawi bonggol garut, kathah gesang wonten kebon". (Kalau perut kita bermasalah, bisa diobati dengan umbi garut, yang banyak bertumbuhan di kebun).

Dalam kaitan inilah, umbi garut yang diambil *pathi* atau serbuk halus ternyata mampu untuk mengobati hal-hal pencernaan, mag, asam hati bahkan bisa untuk perekat luka yang cepat.

Garut diambil sari pati yang berupa bubuk, berwarna putih atau kemerahan, bisa digunakan sebagai pengental da-

lam makanan seperti kue, pudding, jenang atau bubur.

Ny. Astutik (42) warga Nging-

cep RT 02/RW 36, Triwidadi, Pajangan, Bantul yang juga Ketua Kelompok Wanita Tani



KR-Sutopo Sgh

Pathi garut (kiri) dan garut baru saja diambil dari kebun.

(KWT) Ngudi Makmur membudidayakan tanaman garut di kebun miliknya seluas 1000 meter persegi. Yang utama umbi garut memang dibuat emping, yang menjadi camilan sehari-hari kaya vitamin dan nonkolesterol.

"Untuk menjadikan emping, harus disortir lebih dahulu. Bonggol yang tidak bisa dibuat emping kita tanam kembali, sedangkan lainnya bisa dibuat bubuk atau serbuk yang lazim disebut *pathi garut*," ujarnya kepada KR di rumahnya.

Nah, *pathi garut* inilah yang banyak manfaat untuk kesehatan, di antaranya untuk pencegah mag, pencernaan, asam hati dan perekat luka yang sangat cepat.

Pembuatan *pathi garut* setelah umbi dicuci kemudian dikeringkan barang satu dua hari, lantas digempleng atau ditumbuk. Melalui saringan lembut jadilah bubuk garut, yang ha-

lus bersih namanya *pathi garut* umumnya sebagai pengental makanan.

Mengonsumsi *pathi garut* banyak membantu pencernaan dan melancarkan pergerakan usus, karena kandungan *pathi* yang tinggi berfungsi sebagai pencahar ringan bagi penderita iritasi usus. Rasanya yang *anyep* membuat rasa sakit berkurang, juga sangat efektif untuk diare dan gangguan pencernaan lainnya. Disamping itu juga pereda mual, dan penganti nutrisi yang hilang akibat diare dan muntah.

Pathi garut juga menghasilkan kalsium klorida, berguna untuk keseimbangan asam sehingga mampu mencegah penyakit asam hati karena keseimbangannya tepat pada tubuh.

Garut, ternyata juga bisa sebagai penangkal jenis racun pada sayuran tertentu, juga bisa mengatasi gigitan serang-

ga seperti kalajengking, laba-laba dan lain sebagainya dengan mengeluarkan racun setelah digigit.

Pada bekas luka terkena benda tajam, pisau atau yang lain, ternyata melalui *pathi garut* dengan dioles, akan menjadi perekat luka yang sangat cepat.

Sedangkan untuk bayi, sangat cocok karena *pathi garut* mudah dicerna. Bisa berbentuk jeli, bubur atau jenang terutama bayi yang baru saja *disapih*. Bisa juga digunakan sebagai alternatif Air Susu Ibu (ASI), dimana bayi sangat mudah mencerna.

Bubur garut, juga bisa mempercepat menurunkan berat badan, karena bebas lemak dan rendah kalori. Karena kaya akan sumber kalium, merupakan hal penting dari sel dan cairan tubuh dalam mengatur detak jantung dan tekanan darah. **(Sutopo Sgh)**

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		52
					53						
54										55	



Kedaulatan Rakyat

PERTANYAAN MI JUMBO BERHADIAH NO 855

MENDATAR : 1.Oplah. 6.Tungku. 9.Olahraga menggunakan bola. 11.Berlabuh. 14.Tuduh. 18.Kerajaan di Pulau Jawa. 21.Bebas. 22.Adikuasa. 23.landasan untuk memotong. 24.Ke-tek. 28.Cerutu. 31.Peliharaan. 34.Kuna. 38.Gambar yang bisa bergerak. 41.Mampu. 42.Sekeliling. 43.Hasutan. 46.Menjalankan. 50.Perhatian. 53.Peralihan. 54.As. 55.Bocor.

MENURUN : 2.Tulang rusuk. 3.Bantuan (ing). 4.Pasangan mur. 5.Rem. 7.Tidak. 8.Lem keras. 9.Sekarang SD. 10.Negara adikuasa. 11.Perhatikan. 12.Bubuk arang obat sakit perut. 13.Ajag. 15.Berada di tempat lain. 16.Pupuk kotoran burung. 17.Hasil pembakaran. 18.Irama. 19.Ukuran luas. 20.Pria (Ing). 25.Kamu (Arab). 26.Salah satu suku Dayak. 27.Kroni. 28.Kelok. 29.Persis. 30.Urat. 31.Hewan pengerat. 32.Diterimakan sekaligus. 33.Wadah abu rokok. 35.Lengket. 36.Jenis kain. 37.Tempat duduk. 38.Seperti. 39.Dibalik : regu. 40.Tak kosong. 44.Ukuran panjang. 45.Indah. 47.Diri sendiri. 48.Istirahat. 49.Ke atas (Ing). 50.Plat nomor kendaraan Magelang. 51.Bagus (Jw). 52.Dewi Padi.

KETENTUAN MENEBAK MIJ

1. Jawaban ditulis di kartupos, tempeli Kupon MI Jumbo 855

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

JAWABAN MI JUMBO 852

MENDATAR : 1.Simak. 6.Marak. 9.Eksklusif. 11.Pentas. 14.Aksara. 18.Bendera. 21.Gempita. 22.Diorama. 23.Kembali. 24.Termin. 28.Agenda. 31.Medali. 34.Statistik. 38.Teratai. 41.Garansi. 42.Nikotin. 43.Peleton. 46.Respek. 50.Matras. 53.Eksemplar. 54.Kolot. 55.Halus.

MENURUN : 2.Ide . 3.Ani. 4.Skin. 5.Rute. 7.Aus. 8.Aur. 9.Es. 10.Fa. 11.Pagut. 12.Nomor. 13.Alibi. 15.keong. 16.Alayn. 17.Agama. 18.Bak. 19.Dob. 20.Adi. 25.Ende. 26.Muda. 27.nadi. 28.Alas. 29.Etna. 30.Duri. 31.Megar. 32.Deras. 33.Lance. 35.Takwa. 36.Tuter. 37.Sinis. 38.Tip. 39.Are. 40.Inn. 44.Leer. 45.Topi. 47.Ego. 48.Pro. 49.Ke. 50.Mr. 51.Tua. 52.Alu.

PEMENANG MI JUMBO 852

1. **Denny Pramudita S.Psi, gg Pancel Pangung No 74 B, Nandan, Sleman 55581.**
2. **Pudya Prastawa, Kepuh Gk III/937, Klitren, Yogyakarta 55222.**

KUPON MIJ 855

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 Adrisijanti. **Direktur Utama:** M Wirmon Samawi SE MIB. **Direktur Pemasaran:** Fajar Kusumawardhani SE. **Direktur Keuangan:** Imam Satriadi SH. **Direktur Umum:** Yurinya 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 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 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 65.000,00, Iklan Umum/Display...Rp 27.500,00/mm klm, Iklan Keluarga...Rp 12.000,00/mm klm, Iklan Baris/Clik (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 Yogya - 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 Baharja.
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 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.