

Sembukan 'Daun Kentut' Redakan Sakit Perut

BAUNYA yang khas yakni 'bau kentut' itulah daun sembukan, yang ternyata juga banyak manfaatnya untuk kesehatan tubuh. Tumbuhan ini biasanya hidup liar di pekarangan, kebun, namun kini banyak pula yang dibudidayakan sebagai tanaman herbal atau tanaman obat keluarga (toga). Umumnya daun ini dikonsumsi sebagai lalapan atau sayur, bisa juga diolah menjadi pelias, gembrot atau bothok.

Rasanya nikmat sekali, bisa menghabiskan nasi sebakul. Namun ternyata daun sembukan, banyak manfaatnya untuk kesehatan tubuh utamanya yang berhubungan dengan sakit perut. Baunya yang busuk dan rasanya agak pahit, mengandung zat kimia penting untuk tubuh. Dalam Serat Jampi Jawi tinggalan leluhur yang memuat hampir 261 resep obat tradisional, salah satunya disebut kegunaan daun sembukan untuk kesehatan.

"Yen weteng sira krasa mules jalaran masuk angin njalari kembung, mual enggal tamanan nganggo godhong sembukan. Semono uga yen didhahar, bisa njalari weteng rasane lega, bisa bebuwang kanthi lancar,". Apabila perut kamu merasa sakit mules karena masuk angin, segera obati dengan daun sembukan. Bilamana dimakan sebagai lauk atau sayur atau olahan yang lain bisa melegakan segala sakit perut, memudahkan buang air besar (BAB) lancar dan sebagainya.

Demikian salah satu kutipan, mengenai manfaat daun sembukan untuk kesehatan tubuh dari Serat Jampi Jawi tinggalan leluhur yang hingga kini masih relevan untuk dilestarikan. Untuk mengatasi perut kembung akibat masuk angin, ambil beberapa daun sembukan kemudian dicuci bersih kemudian dipanggang hingga layu. Setelah itu bisa ditempelkan pada perut ketika sudah suam-

suam kuku, tidak lama kembung akan hilang. Disamping itu daun sembukan juga bisa dikonsumsi sebagai sayur, pelias, bothok, gembrot, oseng-oseng sebagai lauk makan nasi.

Konon, daun sembukan juga manjur untuk mengobati herpes, kulit gatal, eksim dan lain sebagainya. Caranya, tumbuklah atau blender daun sembukan secukupnya hingga halus, tambahkan sedikit air kemudian ditempel pada tubuh yang luka agar kandungannya meresap. Kulit gatal, eksim atau penyakit kulit yang lain akan hilang, tubuh merasa enak untuk aktivitas sehari-hari. Mata bengkak akibat iritasi, akan reda setelah didekatkan atau uap rebusan daun sembukan setelah mendidih. Pandangan mata akan terlihat jernih kembali, juga terasa ringan dan bersih.

Karena mempunyai sifat antitusif dan mucolitik dari kandungan kimia daun sembukan, membuat rebusan daun sembukan mampu meredakan batuk dan bronchitis karena bisa meluruhkan dahak. Minum secara rutin, rebusan daun sembukan pagi atau sore ketika masih hangat. Kecuali itu air rebusan daun sembukan, bisa untuk berkumur ketika sedang mengalami sariawan.

Ketika mengalami patah tulang, keseleo atau rematik ternyata daun sembukan mampu juga untuk mengatasinya. Minumlah rebusan air daun sembukan, kemudian tempelkan tumbukan daun sembukan pada kaki yang keseleo atau patah tulang. Pada kasus keracunan makanan, ternyata daun sembukan juga untuk mengatasinya yakni dengan minum rebusan. Dampaknya juga bisa menghilangkan diare serta gangguan pencernaan, juga kencing tidak lancar akan teratasi karena sifatnya meluruhkan.

Adalah Sulisty PA warga Gamplong 4, Sumberrahayu, Moyudan, Sleman, memanfaatkan lahan pekarangan yang sempit untuk bertanam aneka tanaman buah, sayur dan tanaman obat keluarga (toga). Ada 41 macam tanaman, yang tumbuh di kebunnya termasuk beberapa tanaman yang mulai langka, seperti sawo kecil, duwet putih, kepel. Untuk jenis tanaman obat ada sembukan, kenanga, gambas, brotowali, tapak dara dan lain sebagainya.

"Disamping memang hobi juga melestarikan tanaman langka, dan banyak tetangga, teman atau saudara yang membutuhkan silakan ambil sendiri. Mudah-mudahan tanaman obat di sini bisa bermanfaat untuk orang lain, sehingga hidupku bisa *migunani tumraping liyan*," katanya.

Itulah sekilas kegunaan daun sembukan untuk kesehatan tubuh, para leluhur tetap berkeyakinan *tamba teka lara lunga*, meski sudah banyak obat-obatan produksi pabrik, tidak ada jeleknya melestarikan obat tradisional tinggalan leluhur. (Sutopo Sgh)-f

Bonggol Serai Sumber Antioksidan

SAAT pandemi Covid-19 belum berakhir, kegiatan bercocok tanam diyakini dapat menjadi hiburan tersendiri. Alhasil, bisa berperan mendukung imunitas tubuh. Apalagi juga bisa memanfaatkan bahan alami berkhasiat hasil panen dari bercocok tanam sendiri, misalnya beberapa jenis tanaman sayur, rempah-rempah dan empon-empon.

Salah satu bahan alami berkhasiat, yakni tanaman serai. Terutama bagian bonggol tanaman ini, menurut Ny Bariyah yang tinggal di kawasan Umbulharjo Yogya, ada banyak manfaat kesehatannya. Cara membudidayakannya pun tak sulit, tak harus di tanah langsung, tapi bisa juga menggunakan plastik *polybag*, pot dan beberapa wadah lain yang bisa difungsikan sebagai pot tanaman.

"Serai yang sudah berumpun banyak, dapat dipanen sebagian saja. Dalam waktu tak lama, sisa dari rumpun akan menjadi rumpun serai yang banyak lagi," jelasnya, Senin (25/1).

Pemanfaatan serai, lanjut Ny Bariyah, antara lain biasa diambil bagian bonggolnya saja. Termasuk ketika dijadikan suatu bumbu masakan. Adapun khasiat atau manfaat kesehatan bagian bonggol serai, misalnya sebagai sumber antioksidan ataupun musuh radikal bebas di tubuh. Dengan manfaat ini diharapkan dapat mendukung imunitas tubuh, sehingga tak gampang terkena gangguan kesehatan.

"Cara penggunaan bonggol serai, misalnya cukup diseduh bersama wedang jahe atau teh panas. Ada juga yang membuat minuman kesehatan berbahan baku ekstrak serai dikombinasi dengan ekstrak rimpang jahe merah, temulawak dan kunyit," paparnya.

Manfaat atau khasiat kesehatan lain bonggol serai, antara lain dapat berperan mencegah sulit tidur atau insomnia. Selain itu membantu menghalau toksin atau racun di dalam tubuh, misalnya yang dipicu oleh polusi udara serta makanan dengan pengawet, pemanis dan pewarna sintetis. Tak ketinggalan, serai juga bisa membantu meringankan gangguan kesehatan sakit tenggorokan (radang pada tenggorokan), musuh demam tinggi, sebagai antijamur dan antibakteri.



Bonggol serai bisa digunakan tunggal maupun dikombinasi jahe yang sudah dibakar dan digeprek. KR-Sulistyanto

Sementara itu, menurut Imam Nugroho yang tinggal di Godean Sleman, minuman alami memanfaatkan kombinasi bonggol serai, jahe dan jeruk nipis memiliki cita rasa khas. Tak kalah penting, perpaduan bahan-bahan alami berkhasiat ini pun ada manfaat kesehatannya, sehingga bisa rutin dikonsumsi. Khasiat secara umum perpaduan bahan-bahan ini antara lain bisa membantu mencegah dan melawan perut kembung, menghancurkan badan serta memperlancar sirkulasi darah.

Jika dirinci secara tersendiri, manfaat kesehatan dari bonggol serai antara lain juga dapat membantu mendukung program diet agar tak berlebihan berat badan atau terhindar dari obesitas. Tak kalah penting, bisa membantu memperlancar sirkulasi darah, mencegah dan melawan perut kembung serta menghancurkan badan. Bahkan bisa dijadikan bahan baku untuk membuat minyak aroma terapi.

Sedangkan rimpang jahenya, antara lain untuk membantu mempercepat sembuhnya masuk angin. Selain itu bisa berperan melawan mual-mual, musuh gangguan sistem pencernaan, mendukung proses detoksifikasi atau menyingkirkan toksin di tubuh. Apalagi menggunakan varietas jahe merah akan semakin bertambah khasiatnya, antara lain bisa sebagai anti peradangan, melindungi dari kanker serta mencegah terserang gangguan kese-

hatan pada kulit. "Sebelum dijadikan bahan minuman sehat, rimpang jahe bisa dibakar dahulu lalu digeprek. Saya meyakini juga, jahe dapat membantu mempercepat sembuhnya masuk angin, mendukung kesehatan sistem pencernaan serta memperlancar air seni," terangnya.

Adapun manfaat kesehatan dari jeruk nipis, antara lain dapat berperan dalam ikhtiar menjaga serta meningkatkan kekebalan atau imunitas tubuh. Tak kalah penting, bisa mendukung suksesnya program diet penurunan berat badan serta ikut berperan membersihkan tubuh dari sisa-sisa metabolisme. Contoh pemanfaatan secara tunggal, misalnya dapat membantu mencegah dan mengatasi radang tenggorokan. Resep sederhananya, yaitu cukup menggunakan tiga buah jeruk nipis.

Setelah dicuci bersih menggunakan air mengalir, jeruk dibelah serta diperas. Air hasil perasannya diseduh dengan setengah cangkir air panas. Dalam keadaan masih hangat ditambahkan satu sendok makan madu murni sambil diaduk rata. Hasilnya digunakan untuk berkumur selama kisaran tiga menit dan bisa juga ada yang terminum. Cara ini dilakukan dua atau tiga kali sehari, sehingga diharapkan bisa mempercepat sembuhnya radang tenggorokan tanpa menggunakan obat berbahan kimia. (Sulistyanto)-f



KR-Sutopo Sgh

Daun sembukan koleksi tanaman obat keluarga Sulisty PA.

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 876

MENDATAR: 1. Cara menulis cepat. 6. Nama lain. 9. Istilah bagi hewan tidur pada musim dingin. 11. Tandatanda. 14. Penuh risiko. 18. Ilmu mengenai lingkungan hidup. 21. Semak. 22. Hidung gajah. 23. Langit. 24. Membawa ke. 28. Cabang olahraga menggunakan pedang. 31. Buku petunjuk penggunaan. 34. Ketagihan. 38. Alat musik tradisional jawa. 41. Awal. 42. Peradilan. 43. Cermat. 46. Hampir. 50. Orang yang punya keahlian menjinakkan hewan. 53. Beragam. 54. Nomor. 55. Staf kedua.

MENURUN: 2. Dasi (ing). 3. Kompetisi basket profesional di Amerika. 4. Pahlawan (ing). 5. Keturunan campuran. 7. Kursus. 8. Harapan. 9. Ukuran luas. 10. Gelar sarjana teknik dahulu. 11. Mencipta lagu. 12. Rangkai. 13. Nama masakan berkuah. 15. Advertensi. 16. Dibalik: tak jinak. 17. Pohon kelapa. 18. Zaman. 19. Lem keras. 20. Kasihan. 25. Wilayah. 26. Melakukan seperti yang dilakukan orang lain. 27. Nyata (ing). 28. Nama benua. 29. Tempat gigi tumbuh. 30. Lawan bawah. 31. Tak tergoyahkan. 32. Etika. 33. Hal yang mendasar. 35. Bohong. 36. Olahraga. 37. Sertai. 38. Jenis bahan bakar. 39. Bekas. 40. Kataganti orang ketiga tunggal. 44. Katup. 45. Bagian benda tercil. 47. Mata uang Jepang. 48. Baju wanita. 49. gelar sarjana hukum. 50. Pengadilan Negeri (singk). 51. Undang-undang. 52. Cumi-cumi.

KETENTUAN MENEBAK MIJ

- Jawaban ditulis di kartupos, tempeli Kupon MI Jumbo 876
- Paling lambat diterima 2 minggu setelah pemuatan.
- Akan dipilih 2 pemenang, masing-masing Rp 75.000,-.

Jawaban MI Jumbo 873

MENDATAR: 1. Tepis. 6. Botak. 9. Kerincing. 11. Parade. 14. Obsesi. 18. Kemarau. 21. Koneksi. 22. Blokade. 23. Reduksi. 24. Rakyat. 28. Borang. 31. Pergok. 34. Satire. 38. Adagium. 41. Lukisan. 42. Upacara. 43. Insting. 46. Serati. 50. Saring. 53. Perforasi. 54. Model. 55. Nanti.

MENURUN: 2. Esa. 3. Iga. 4. Diam. 5. Ecer. 7. Ons. 8. Aus. 9. Ke. 10. Go. 11. Pakar. 12. Renik. 13. Dakwa. 15. Bromo. 16. Erata. 17. Iseng. 18. Kir. 19. Abu. 20. Ubi. 25. Ache. 26. Yang. 27. Trik. 28. Buas. 29. Raut. 30. Heart. 31. Polos. 32. Rekor. 33. Omset. 35. Agama. 36. Imani. 37. Elang. 38. Ani. 39. Got. 40. Mug. 44. Sofa. 45. Itra. 47. Ego. 48. Are. 49. IP. 50. Si. 51. Ria. 52. Net.

Pemenang MI Jumbo 873

- Sarin, Podourip Rt 01/01, Petanahan, kebun 54350.
- Sukirni Regina, Singosaren Lor Wb 1/998, Rt 53/12, Yogyakarta 55253.

KUPON MIJ 876

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:** Yurinya 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 Raya Yogya - 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 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.

Kedaulatan Rakyat

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 Widyio Suprayogi, Dra Hj Fadmi Sustiwi, Dra Prabadari, Isnawan, Benny Kusumawan, Drs H Hudono SH, Drs Swasto Dayanto, Husein Effendi SSI, Hanik Afifta, 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 Purwardono., **Fotografer:** Effy Widjono Putro, Surya Adi Lesmana. **Grasis:** 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, 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 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%