

Bunga Honje, Indah Segar dan Kaya Manfaat



TUMBUHAN Honje (Etlingera elatior(Jack) RM Sm) yang pada umumnya dikenal dengan Kecombrang termasuk suku Zingiberaceae, ditemukan saat dilakukan anekspedisi di Taman Nasional Bukit Barisan Selatan, Lampung Basar, Provinsi Lampung. Tumbuh di tepi sungai pada ketinggian 766 mdpl, tanahliat, warna tanah coklat, pH 5,6, kelembaban tanah 80%. Suhu udara 20°C, kelembaban udara lebih dari 100%, intensitas cahaya agak teduh dengan naungan 50%. Tumbuh dengan kemelimpahan umum (6-25%), pola penyebarannya kelompok besar. Tumbuhan honje biasa juga disebut dengan kecombrang yang berwarna kemerahan seperti jenis tanaman hias pisang-pisangan. Jika batang sudah tua, bentuk tanamannya mirip jahe, dengan tinggi mencapai 5 m. Batang-batang semu bulat gilig, membesar di pangkalnya; tumbuh tegak dan banyak, berdekatan-dekatan, membentuk rumpun jarang, keluar dari rimpang

yang menjalar di bawah tanah. Rimpangnya tebal, berwarna krem, kemerah-jambuan ketika masih muda. Daun 15-30 helai tersusun dalam dua baris, berseling, di batang semu, helaian daun jorong lonjong, dengan pangkal membulat atau bentuk jantung, tepi bergelombang, dan ujung meruncing pendek, gundul namun dengan bintik-bintik halus dan rapat, hijau mengkilap, sering dengan sisi bawah yang keunguan ketika muda. Bunga dalam karangan berbentuk gasing, bertangkai panjang, dengan daun pelindung bentuk jorong, merah jambu hingga merah terang, berdaging, melengkung membalik jika mekar. Kelopak bentuk tabung, terbelah. Mahkota bentuk tabung, merah jambu.

Bunga honje hutan juga disebut combrang atau kecombrang dan dimanfaatkan sebagai bahan campuran atau bumbu penyedap aneka masakan di Nusantara. Orang banyak menggunakan bagian bunganya yang masih kuncup

dan berwarna merah muda. Bunga ini memiliki bentuk memanjang dengan ukuran cukup besar. Bunga ini mengeluarkan aroma segar dan rasa khas yang harum sehingga banyak orang menjadikannya bumbu penyedap. Rasanya asam mirip jeruk lemon dan pedas jahe dengan aroma harum serai, yang saat ini sebagai alternatif menu dengan bumbu dari Honje.

Honje atau kecombrang di Bali, masyarakatnya memanfaatkan bagian bunga dan batang mudanya. Setelah diiris kasar, dan batangnya yang disebut bongkot ini biasa dijadikan campuran sambal mentah. Di Jateng yang mengolah kecombrang sebagai campuran urap ataupun pecel. Kecombrangkukussering dijadikan pecel di Banyumas, sementara di Pekalongan ada urap yang terbuat dari nang-

ka muda dengan campuran kecombrang iris.

Di Jawa Barat kuntum bunga ini sering dijadikan lalap atau direbus lalu dimakan bersama sambal. Demikian pula buahnya dan bagian dalam dari pucuk (tunas) yang muda, biasa digunakan dalam masakan atau campuran sambal. Walaupun kurang populer.

Di Sumatera Utara, tunas bunga digunakan untuk hidangan yang disebut Arsiki-kanmas. Di Karo, jenis ini dikenal sebagai cekala asam dan kuncup bunga, bersama dengan polong matang berupa biji hitam kecil merupakan unsur penting dari versi Karo dari asam sayur, dan sangat cocok untuk memasak ikan segar.

Sedangkan Sulawesi Selatan, bunga ini populer disebut patikala. Hidangan yang biasa



dimasak dengan bunga ini adalah pallu mara yang berbahan baku ikan. Ada juga urap khas Luwu bernama kapurung yang selalu mencampuri bunga kecombrang.

Honje cukup populer sebagai bahan makanan di Indonesia. Manfaat buah honje sendiri sangat baik untuk kesehatan tubuh, karena di dalam buah honje terdapat kandungan nutrisi yang dibutuhkan oleh tubuh. Oleh karena selain memiliki rasa yang khas kecombrang juga dapat membantu memelihara kesehatan tubuh.

Manfaat Bunga Honje
Hasil penelitian penelitian menyebutkan bahwa berdasarkan kandungan yang ada di dalam honje atau kecombrang memiliki manfaat seperti berikut, di bagian batang, rimpang dan daun honje mengandung antioksi dan yang berfungsi untuk mencegah kerusakan sel dalam tubuh. Serta memperlambat kerusakan sel akibat pertumbuhan sel kanker. Honje juga dapat membantu mengurangi

bau badan dan bau mulut. Buah honje untuk mencegah dehidrasi atau kekurangan cairan tubuh khususnya apabila Anda sering mengolahnya menjadi jus. Honje mengandung serat yang cukup banyak, maka honje mampu melancarkan sistem pencernaan agar lebih mudah menghancurkan makanan dan membantu penyerapan sari-sarinya oleh usus halus, juga menghindarkan kita dari risiko penyakit jantung.

Sebuah penelitian menunjukkan bahwa minyak esensial dari bunga kecombrang diketahui berpotensi digunakan sebagai sumber baru bahan alami yang dapat dimasukkan ke dalam produk kosmetik. Betapa banyaknya manfaat dari honje atau kecombrang, yang mana saat ini bunganya juga dapat dibuat sebagai dekorasi, atau tumbuhan hias taman. □**f**
**) EstiMunawaroh dan Y Purwanto, Pusat Riset Ekologi dan Etnobiologi Badan Riset dan Inovasi Nasional (BRIN)*



KR-Istimewa

Berbagai jenis tanaman/bunga honje.

OLAH RAGA



KR-Djarumbadminton

Praveen Jordan/Melati Daeva Oktavianti.

BULUTANGKIS SPAIN MASTERS Dua Ganda Campuran Tersingkir

MADRID (KR) - Dua ganda campuran Indonesia, Zachariah Josiahno Sumanti/Hediana Julimarbela dan Akbar Bintang Cahyono/Marsheilla Gischa Islami tersingkir di babak pertama turnamen bulutangkis Spain Masters 2023, yang digelar di Centro Deportivo Municipal Gallur, Madrid, Rabu (29/3).

Zachariah/Hediana dikalahkan unggulan 8 asal Denmark, Mathias Christiansen/Alexandra Boje dengan skor 12-21, 6-21. Akbar Bintang/Marsheilla dikalahkan pemain Denmark lainnya, Jesper Toft/Clara Graversen 18-21, 19-21.

Tapi nasib baik memayungi empat ganda campuran Indonesia lainnya, yang berhasil merebut tiket ke babak 16 besar. Disusul Denmark dengan tiga pasangan, serta Tiongkok, Taiwan, dan Thailand, masing-masing dua pasangan. Sementara tempat di babak kedua lainnya, masing-masing diraih Vinson Chiu/Jennie Gai (Amerika Serikat), Gregory Mairs/Jenny Moore (Inggris), dan Ty Alexander Lindeman/Josephine Wu (Kanada).

Keempat ganda campuran Indonesia yang melaju ke babak 16 besar, yaitu Rehan Naufal Kusharjanto/Lisa Ayu Kusumawati, Praveen Jordan/Melati Daeva Oktavianti, Adnan Maulana/Nita Violina Marwah, dan Amri Syahnawi/Winny Oktavina Kadow.

Adnan Maulana/Nita Violina Marwah menyegel tiket babak 16 besar, usai mengalahkan Marcus Ellis/Lauren Smith (Inggris) 19-21, 21-16, 21-17. Rehan Naufal Kusharjanto/Lisa Ayu Kusumawati menang atas Yang Po-Hsuan/Hu Ling Fang (Taiwan) 21-18, 21-17. Praveen Jordan/Melati Daeva menyingkirkan wakil Malaysia, Chan Peng Soon/Cheah Yee See 21-18, 21-19. Amri/Winny menyisihkan Ruttanapak Oupthong/Jhenicha Sudjaipraparat (Thailand) 22-20, 22-20.

Di sektor tunggal putri, dua wakil Indonesia yaitu Putri Kusuma Wardani (Putri KW) dan Gregoria Mariska Tunjung juga mulus ke babak 16 besar. Putri KW menang atas Lianne Tan (Belgia) 21-19, 21-9. Gregoria mengungguli Kirsty Gilmour (Skotlandia) 21-19, 21-12. Sedangkan tunggal putra Christian Adinata yang tampil dari babak kualifikasi, lolos ke 16 besar setelah mengungguli Cheam June Wei (Malaysia) 21-15, 21-13. **(Rar)-d**

JELANG BALAP MOTOGP ARGENTINA

Pecco Siap Berjaya di 'Negeri Tango'

RIO HONDO (KR)- Tampil perkasa pada seri perdana (MotoGP Portugal), Francesco 'Pecco' Bagnaia bersiap melanjutkan kejayaan di 'Negeri Tango' (MotoGP Argentina) akhir pekan ini. Pembalap Ducati Lenovo itu bertekad melibas dua race di Autodromo Termas de Río Hondo.

Rangkaian kejuaraan diawali Jumat (31/3) malam WIB dengan sesi *free practice* (FP1). Berikutnya FP2 dan FP3 pada Sabtu (1/4), dilanjutkan kualifikasi. Seperti pada MotoGP Portugal akhir pekan lalu, kali balapan dimulai dengan *Sprint Race* pada Minggu (2/4) pukul 01.00 dini hari WIB. Sedang balapan utama (*main race*) dihelat Senin (3/4) mulai pukul 00.00 dini harti WIB.

Pecco Bagnaia hadir dalam posisi memimpin klasemen sementara. Mengoleksi 37 poin, hasil juara sprint race (12 poin) dan juara main race (25 poin) pada MotoGP Portugal. Posisi *runner up* ditempati pembalap Aprilia Racing, Maverick Vinales (nilai 25). Sedangkan peringkat ketiga Marco Bezzecchi (Mooney VR46 Ducati) yang mengumpulkan 16 poin.

"Di Argentina akan sulit karena tingkatan grip-nya tidak tinggi. Amat rendahnya daya cengkeram

di sana akan membuat ini sangat sulit. Tapi kita akan coba beradaptasi dan kita lihat saja nanti," ucap Bagnaia seperti dilansir *motorcyclesports.net*.

Tampil ekseselen pada seri pembuka akhir pekan lalu, Pecco dan timnya kini lebih percaya diri. *Rider* 26 itu setidaknya termotivasi untuk memperbaiki kinerja dibanding musim lalu, yang cuma finis lima besar. "Saya mengharapkan akhir pekan yang berbeda, di mana kami akan memulai dari nol.

Jika kami bekerja dengan baik, kami bisa melakukan hal-hal hebat di sini," kata rider asal Italia tersebut.

Sorotan juga mengarah kepada Maverick Vinales. Setelah naik podium kedua di Sirkuit Algarve, pembalap Spanyol itu semakin dekat dengan catatan langka, sebagai salah satu pembalap yang mampu menang dengan tiga pabrikan berbeda di kelas primer. Kemenangan di 'Negeri Tango' sudah dirasakan mantan



KR-AP/Jose Breton

Pecco Bagnaia (kiri) ditempel Maverick Vinales di MotoGP Portugal.

pembalap Yamaha dan Suzuki tersebut pada musim 2017. Sedangkan rekan setimnya, Aleix Espargaro, merupakan juara musim lalu.

"Saya selalu cepat di Argentina, tetapi saya tidak ingin membuat banyak ekspektasi kepada diri saya sendiri," ujar Vinales dikutip *GPOne*. "Kalau kami bekerja dengan baik maka hasilnya akan datang, bersaing di posisi teratas dari lomba ke lomba," sambungnya.

MotoGP Argentina kali ini, sayangnya tidak akan diikuti semua pembalap. Ada empat rider dipastikan absen karena cedera yang didapatkan pada seri perdana. Mereka adalah Miguel Oliveira (CryptoDATA RNF), Marc Marquez (Repsol Honda), Enea

Bastianini (Ducati Lenovo) dan Pol Espargaro (GASGAS Tech3).

Terkait absennya empat pembalap tersebut mendapat perhatian tersendiri dari Aleix Espargaro. *Rider* Aprilia tersebut meminta para pembalap untuk menahan diri agar agresivitas di lintasan tidak berbuntut petaka.

"Ada banyak pembalap yang masuk rumah sakit. Kami tak bisa terus-menerus begini. Ini bukan soal Race Direction atau media. Persoalannya ada pada kami, para pebalap," kata Aleix dikutip *Crash*. "Saya juga bisa agresif. Tapi ada batasnya. Ini bukan perang, ini balapan. Saya suka Francesco Bagnaia, dia bersih. Kami harus membalap seperti itu," pungkasnya. **(Lis)-d**

BATAL TUAN RUMAH PIALA DUNIA U-20

Berharap Indonesia Tidak Disanksi Berat



KR-Adhitya Asros

Erwan Hendarwanto

batalan status tuan rumah ini.

"Dengan kepastian pembatalan (tuan rumah Piala Dunia U-20) ini, kami berharap semoga tidak berdampak sanksi berat bagi se-

pakbola kita. Karena kami tahu, kalau dihukum dampaknya akan sangat besar untuk semua yang selama ini hidup dari sepakbola. Kalau sampai terjadi, jelas ini berat sekali bagi kami," kata Erwan Hendarwanto.

Kekhawatiran Erwan cukup masuk akal, karena dalam keterangan resmi dari FIFA terkait pembatalan status tuan rumah bagi Indonesia untuk Piala Dunia U-20, juga tercantum kemungkinan dijatuhkannya sanksi bagi PSSI. Dikutip dari laman resmi FIFA, federasi sepakbola dunia ini mencantumkan keterangan, *potential sanctions against the PSSI may also be decided at a later stage*.

Artinya, selain mencabut status Indonesia sebagai tuan rumah, FI-

FA tengah membahas potensi sanksi terhadap PSSI yang juga dapat diputuskan pada tahap selanjutnya. "Saya sampai tidak tahu lagi harus berkomentar apa, sedih dan prihatin sekali dengan kabar ini," kata Erwan.

Sebelumnya, Pada Rabu (29/3) malam WIB, FIFA menetapkan "Menyusul pertemuan antara Presiden FIFA Gianni Infantino dan Ketua PSSI Erick Thohir, FIFA telah memutuskan, karena keadaan saat ini, untuk menghapus Indonesia sebagai tuan rumah FIFA U-20 World Cup 2023. Tuan rumah baru akan diumumkan sesegera mungkin, dengan tanggal turnamen saat ini tetap tidak berubah," demikian tulis FIFA dalam rilis resminya. **(Hit)-d**