MANFAAT BUNGA ROSELLA

| Oleh : Ahmad Muhammad
| Pembimbing : Endang Rohmatun S.Pd
| Sekolah : MTsN 1 Jepara

PENDAHULUAN

Secara geografi Indonesia berada di garis khatulistiwa dan beriklim tropis. Sehingga banyak sekali tumbuh berbagai macam tumbuhan. Meskipun terkadang tidak disadari kegunaanya. Contohnya tanaman rosella. Tanaman rosella (Hibiscus sabdariffa) adalah tumbuhan yang mulanya tubuh di Benua Afrika. Tanaman ini merupakan tanman semusim, yang tingginya mencapai 3,5 meter. Tanaman ini dibudidayakan dengan cara biji atau stek batang.

Biasanya bunga rosella dikonsumsi dan dijaadikan teh.

TUJUAN

Mengetahui khasiat dari bunga rosella dan mengetahui tahapan pembuatan teh dari bunga rosella

METODE PENELITIAN

Deskriptif kualitatif yaitu mencari informasi dari berbagai sumber yang valid

SIMPULAN

Tumbuhan rosella (Hibiscus sabdariffa) merupakan tumbuhan dari benua Afrika. Di Indonesia bunga rosella biasa disebut asam paya.

Komposisi kimia pada bunga rosella terdiri dari kalori, air, protein, lemak, karbohidrat, serat, abu, kalsium, fosfor, besi, bethakaroten, vitamin A,B,C,D,B1,B2, dan masih banyak lagi.

Berdasarkan komposisi kimia beberapa manfaat bunga rosella yaitu untuk

1. Anti Oksidan
2. Menjaga Kekebalan Tubuh
3. Membantu Proses Diet
4. Membantu Meremajakan Kulit
5. Mencegah osteoporosis

Setelah mengetahui manfaat bunga rosella cara mengonsumsi bunga rosella adalah dengan dibuat menjadi teh. Caranya cuci bunga hingga bersih, lalu direbus dengan air mendidih, dan tuang ke gelas. Bisa diberi madu dan es batu sesuai dengan selera.

PEMBAHASAN

Tanaman rosella merupakan jenis bunga yang berasal dari benua Afrika dengan nama latin (Hibiscus sabdariffa). Atau Masyarakat sering menyebut bunga tersebut dengan sebutan asam paya.

Komposisi kimia bunga rosella per 100g dapat dilihat dibawah ini

Komposisi Kimia	Jumlah
Kalori (kal)	44
Air (g)	86,2
Protein (g)	1,6
Lemak (g)	0,1
Karbohidrat (g)	11,1
Serat (g)	2,5
Abu (g)	1,0
Kalsium (mg)	160
Fosfor (mg)	60
Besi (mg)	3,8
Betakaroten (g)	285
Vitamin C (mg)	214,68*
Thiamin (mg)	0,04
Reboflavin (mg)	0,6
Niasin (mg)	0,5

Manfaat bunga rosella sebagai berikut

1. Sebagai anti oksidan
2. Menjaga kekebatan tubuh
3. Membantu proses diet
4. Membantu meremajakan kulit
5. Mencegah osteoporosis

Setelah mengetahui manfaat bunga rosella, berikut adalah tahapan pembuatan teh dari bunga rosella

>cuci bersih bunga rosella
>rebus bunga rosella hingga berwarna kemerahan
>tuang air rebusan ke gelas
>bisa diberi es batu dan madu sesuai selera

DAFTAR PUSTAKA

Antuni Wiyarsi (2010) Khasiat Bunga Rosella. Diakses pada 2010 dari http://staff.uny.ac.id/sites/default/files/tmp/PPM%20Bunga%20Rosella.pdf

Rizki Indra (2020). Harus Tahu, Ininlah 5 Manfaat Bunga Rosella Untuk Kesehata Kamu. Diakses pada 10 Juni 2020 dari https://www.lemonilo.com/blog/harus-tahu-inilah-5-manfaat-bunga-rosella-untuk-kesehatan-kamu

Chistian Heru Cahyo (2020). Melirik Rosella, Tanaman Herbal Banyak Manfaat. Diakses pada 13 Juli 2020 dari https://www.mongabay.co.id/2020/07/13/melirik-rosella-tanaman-herbal-banyak-manfaat/#:~:text=Khasiatnya%20sebagai%20antioksidan%20dan%20antibakteri,tingginya%20mencapai%200.5%2D3%20meter

Wikipedia (2021). Rosella. Diakses pada 6 Maret 2021 dari https://id.wikipedia.org/wiki/Rosela

Khulafa, P.W. (2020) 8 Manfaat Bunga Rosella Untuk Kesehatan Beserta Cara Mengolahnya. Diakses pada 16 desember 2020 dari https://www.merdeka.com/trending/8-manfaat-bunga-rosella-untuk-kesehatan-beserta-cara-mengolahnya-kln.html

Zagad04. Komposisi Kimia Kelopak Bunga Rosella. Dari https://www.scribd.com/document/364820115/Komposisi-Kimia-Kelopak-Bunga-Rosella