

MANFAAT BUNGA ROSELLA (*Hibiscus Sabdariffa*)

Oleh : Ahmad Muhammad

Pembimbing : Endang Rohmatun, S.Pd

Madrasah Tsanawiyah Negeri 1 Jepara

Abstrak

Tumbuhan rosella (*Hibiscus sabdariffa*) merupakan tumbuhan dari benua Afrika. Di Indonesia bunga rosella biasa disebut asam paya. Tumbuhan ini memiliki kandungan yang sangat baik untuk tubuh. Seperti vitamin C yang baik untuk menjaga tubuh dari radikal bebas. Cara mengonsumsi rosella yaitu dengan menjadikannya minuman teh. Teh dari rosella sangat sehat karena tidak adanya kafein.

kata kunci: rosella, kandungan, manfaat, cara mengonsumsi

Pendahuluan

Secara geografi Indonesia berada di garis khatulistiwa dan beriklim tropis. Sehingga banyak sekali tumbuh berbagai macam tumbuhan. Meskipun terkadang tidak disadari kegunaannya. Contohnya tanaman rosella

Tanaman rosella (*Hibiscus sabdariffa*) adalah tumbuhan yang mulanya tumbuh di Benua Afrika. Tanaman ini merupakan tanaman semusim, yang tingginya mencapai 3,5 meter. Tanaman ini dibudidayakan dengan cara biji atau stek batang.

Tanaman rosella memiliki bunga dan bunga itu lah yang memiliki banyak manfaat. Bunga tersebut akan diambil kelopaknya lalu di seduh seperti teh. Berbeda dari teh biasanya teh bunga rosella tidak mengandung kafein .

Rasa dari teh bunga rosella cukup unik yaitu memiliki rasa asam. Rasa asam

Pembahasan

Metode logipenelitian ini menggunakan metode deskriptif kualitatif. Dimana peneliti mengumpulkan data-data

bunga tersebut didapat dari askorbat, asam sitrat, asam dan asam glikolic.

Salah satu manfaat dari teh rosella adalah terkandungnya vitamin C dan menjadi antioksidan yang sangat penting bagi tubuh. (Wiyarsi, 2010).

Di luar negeri sudah banyak produsen bunga rosella. Produsen terbesar yaitu china dan Thailand. Meskipun begitu produk dari thailand lebih unggul dari china. (wikipedia, 2021)

Adapun rumusan masalah dari penelitian ini adalah apa khasiat dari bunga rosella bagi kesehatan, dan bagaimana tahapan pembuatan teh dari rosella

Berdasarkan uraian di atas, penulis bertujuan untuk memberitahu khasiat bunga rosella bagi Kesehatan dan tahapan pembuatan teh dari bunga rosella. dari beberapa sumber yang valid dan disesuaikan dengan tujuan penelitian.

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.

Tanaman rosella memiliki ciri fisik yaitu batangnya bulat tegak, berkayu, dan berwarna merah. Daunnya tunggal, berbentuk bulat telur, pertulangan menjari, ujung tumpul, tepi bergerigi, sementara pangkal berlekuk. Panjang daun 6-15 cm dan lebarnya 5-8 cm. Dan tinggi mencapai 3 meter. Contoh gambar tanaman rosella disajikan pada gambar 1.



(<https://www.mongabay.co.id>)

Gambar 1. Fototanaman rosella

Tanaman rosella dapat tumbuh didataran rendah dengan pencahayaan matahari langsung. Tanaman ini mulai berbunga pada umur 120 hari dan dapat dipanen terus hingga 3 bulan sebelum diganti bibit baru. Setiap satu batang dapat menghasilkan 1,5 kilogram bunga basah. (Cahyo,2020).

Kandungan yang terdapat dalam bunga rosella menjadikan bunga ini sebagai obat tradisional. Kandungan vitamin yang terdapat cukup lengkap, yaitu A,B,D,B1B,2. Bahkan kandungan vitamin C-nya lebih tinggi 9 kali dibandingkan jeruk sitrus. Vitamin C merupakan antioksidan penting. Hasil penelitian

mengungkapkan kandungan antioksidan bunga ini sebanyak 1,7mmol/prolox.

Bahan aktif juga terdapat dalam bunga rosella seperti peptin, antosianin, dan flavonoid yang bermanfaat sebagai pencegah kanker, mengendalikan tekanan darah, dan melancarkan peredaran darah. Secara umum. (Wiyarsi,2010).

Komposisi kimianya dari kelopak bunga rosella dapat dilihat pada gambar 2.

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

(<https://www.scribd.com>)

Gambar 2. Komposisi kimia bunga rosella per 100 g bahan.

Berdasarkan komposisi kimianya bunga rosella dapat diuraikan beberapa khasiat berupa, diantaranya sebagai berikut:

➤ Sebagai Anti Oksidan

kadar anti oksidan yang tinggi pada rosella dapat menghambat radikal bebas

➤ Menjaga Kekebalan Tubuh

Kadar vitamin C yang tinggi dalam bunga rosella dapat mencegah flu, batuk, dan menjaga kekebalan tubuh

➤ Dapat membantu proses diet

Mengonsumsi rosella dapat membuat proses pencernaan tubuh berjalan dengan baik.

- Membantu meremajakan kulit

Protein esensial, vitamin C, dan asam amino dapat membuat kulit sehat dan cerah.

- Mencegah osteoporosis

Kandungan kalsium yang ada pada rosella cukup tinggi. Dan dapat mencegah osteoporosis. (Indra, 2020).

Setelah mengetahui khasiat dari bunga rosella berikut adalah Langkah-

Simpulan

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

Kandungan yang ada pada tumbuhan rosella membuat tumbuhan ini menjadi tumbuhan herbal. Vitamin yang ada didalam bunga rosella juga cukup lengkap salah satunya yaitu vitamin C yang berfungsi untuk anti oksidan dan mencegah radikal bebas.

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.

Daftar Pustaka

Antuni Wiyarsi (2010) *Khasiat Bunga Rosella*. Diakses pada 2010 dari <http://staff.uny.ac.id/sites/default/f>

langkah membuat minuman teh dari bunga rosella

1. Petik bunga rosella yang sudah mekar
2. Cuci bunga rosella hingga bersih.
3. Lalu rebus dengan air mendidih hingga berwarna kemerahan
4. Jika sudah berwarna kemerahan, angkat dan tuang ke gelas.
5. Tambahkan madu untuk mengurangi rasa masam.
6. Teh rosella dapat diminum saat dingin. Tunggu teh tidak panas lalu beri es batu. (Winastya, 2020).

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.

<iles/tmp/PPM%20Bunga%20Rose%20Ila.pdf>

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

ChistianHeruCahyo (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%20>

[mencapai%200.5%2D3%20meter](#)

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

Khulafa, P.W. (2020) *8 Manfaat Bunga Rosella Untuk Kesehatan Beserta Cara Mengolahnya*. Diakses pada 16 desember 2020 dari <https://www.merdeka.com/training/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>