

## **KANDUNGAN TOMAT (*Solanum lycopersicum*) UNTUK KESEHATAN TUBUH**

**Oleh : Della Puja Maharani**

**Pembimbing : Endang Rohmatun, S.Pd.**

*Madrasah Tsanawiyah Negeri 1 Jepara*

### **Abstrak**

Tomat merupakan salah satu pangan fungsional yang memiliki kandungan baik untuk kesehatan. Tomat (*Solanum lycopersicum syn. Lycopersicon esculentum*) adalah tumbuhan dari keluarga Solanaceae, tumbuhan asli Amerika Tengah Dan Selatan, dari Meksiko sampai Peru.

**Kata Kunci : Tomat,Kandungan,Solanaceae.**

### **Pendahuluan**

Tomat (*Solanum lycopersicum syn. Lycopersicon esculentum*) adalah tumbuhan dari keluarga Solanaceae, tumbuhan asli Amerika Tengah dan Selatan, dari Meksiko sampai Peru. Tomat merupakan tumbuhan siklus hidup singkat, dapat tumbuh setinggi 1 sampai 3 meter. Tumbuhan ini memiliki buah berwarna hijau, kuning, dan merah yang biasa dipakai sebagai sayur dalam masakan atau dimakan secara langsung tanpa diproses. Tomat memiliki batang dan daun yang

tidak dapat dikonsumsi karena masih sekeluarga dengan kentang dan Terung yang mengandung Alkaloid (Wikipedia.com,2020).

Adapun rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah kandungan tomat dapat meningkatkan kesehatan tubuh atau tidak. Berdasarkan uraian tersebut,maka penulis bertujuan untuk mengetahui kandungan yang terdapat pada buah tomat.

### **Pembahasan**

Tomat adalah buah kaya air dengan sederet zat gizi penting untuk tubuh.Melansir Healthline, kadar air dalam buah tomat bisa mencapai 95 persen, sedangkan sisanya terdiri atas karbohidrat dan serat tak larut air.

Tomat memiliki vitamin dan mineral yang baik untuk tubuh. Di antaranya vitamin C, K1, K, B9 (folat), B, dan kalium.Selain itu, tomat memiliki senyawa antioksidan penting bagi kesehatan seperti Likopen,Beta

karoten, naringenin, asam klorogenik, klorofil, dan karotenoid (kompas.com, 2020). kandungan tomat dipercaya mampu mencegah berbagai masalah kesehatan seperti penyakit jantung, kulit, hingga diabetes. Selain itu, tomat bisa dikonsumsi bagi mereka yang ingin menurunkan berat badan.

Tomat mengandung senyawa karotenoid tinggi termasuk Lutein dan likopen. Kandungan-kandungan tersebut sangat penting bagi kesehatan mata supaya tidak mudah rabun. Sayuran jenis ini juga mengandung vitamin A, vitamin C, vitamin K, kalium, folat, dan lycopene yang berfungsi sebagai antioksidan. Kandungan tersebut berfungsi untuk melindungi kulit dari risiko radikal bebas dari sinar ultraviolet. Tomat juga mampu menghaluskan dan menyembuhkan berbagai masalah kulit lainnya, seperti jerawat dan komedo.

Berikut manfaat tomat untuk kesehatan:

### **Simpulan**

Tomat terbukti dapat meningkatkan kesehatan tubuh dan kekebalan tubuh. Tomat memiliki kandungan senyawa karotenoid tinggi termasuk Lutein dan Likopen. Buah jenis ini juga

1. Mencegah penyakit kanker.
2. Menurunkan tekanan darah.
3. Menjaga kesehatan jantung.
4. Melancarkan pencernaan.
5. Menjaga kesehatan mata.
6. Mengobati diabetes.
7. Menyembuhkan Sembelit.
8. Menurunkan kolesterol.
9. Meningkatkan fungsi otak.
10. Menjaga kekuatan sistem imun tubuh (bola.com, 2019).

mengandung vitamin A, vitamin C, vitamin K, kalium, folat, dan lycopene yang berfungsi sebagai antioksidan.

## **Daftar Pustaka**

<https://m.bola.com/ragam/read/4092277/20-manfaat-tomat-bagi-kesehatan-beserta-risikonya-yang-perlu-diwaspadai>

<https://id.m.wikipedia.org/wiki/Tomat#:~:text=Tomat%20merupakan%20tumbuhan%20siklus%20hidup,dimakan%20secara%20langsung%20tanpa%20diproses>

<https://health.kompas.com>

