PEMANFAATAN BELIMBING WULUH (*Averrhoa bilimbi*) SEBAGAI SIRUP KAYA VITAMIN C

Oleh : Muhammad Ega Juang Tauladani

Pembimbing : Endang Rohmatun, S.Pd

Madrasah Tsanawiyah Negeri 1 Jepara

Abstrak

Vitamin C berperan penting dalam berbagai proses yang terjadi di dalam tubuh. Vitamin C dapat diperoleh dari makanan di sekitar kita seperti buah dan sayur. Salah satu contohnya adalah belimbing wuluh. Belimbing wuluh atau yang memiliki nama ilmiah *Averrhoa bilimbi* merupakan tanaman tropis yang berasal dari Asia Tenggara, termasuk Indonesia. Dari sini, peneliti akan memprosedurkan sirup dengan bahan utama yaitu belimbing wuluh.

kata kunci : Belimbing wuluh, vitamin c.

Latar Belakang

Pada zaman sekarang banyak orang yang kurang memperhatikan kesehatan mereka. Maka dari itu kita harus memperhatikan kesehatan tubuh kita sendiri.

Saat ini banyak minuman yang tidak sehat dan banyak mengandung bahan pengawet dan juga tidak mengandung gizi dan vitamin c yang cukup. Contohnya minuman bersoda atau berkarbonasi, minuman kaleng, minuman yang dijual di pinggir jalan dan sebagainya.

Vitamin C atau asam askorbat (ascorbic acid) adalah vitamin yang diperlukan untuk mencegah dan mengatasi kekurangan vitamin C. Kekurangan vitamin C bisa menyebabkan terjadinya penyakit skorbut atau scurvy. Selain itu, vitamin C juga memiliki efek antioksidan yang dapat membantu tubuh melawan radikal bebas.

Vitamin C dapat diperoleh dari makanan di sekitar kita seperti buah dan sayur. Salah satu contohnya adalah belimbing wuluh.

Wadge (2003) menjelaskan Vitamin C adalah nutrisi penting bagi manusia dan hewan. Vitamin yang memiliki aktivitas Vitamin C adalah asam askorbat dan garamnya, terdapat asam dehidroaskorbat dari beberapa bentuk molekul yang teroksidasi.

Rumusan Masalah

1. Bagaimana cara membuat sirup belimbing wuluh kaya vitamin c ?
2. Apa saja khasiat sirup belimbing wuluh ?

Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui cara membuat sirup belimbing wuluh kaya vitamin c
2. Untuk mengetahui apa saja khasiat sirup belimbing wuluh

Metode Penelitian

Metode ini menggunakan metode eksperimen adalah cara penyajian bahan pelajaran dimana siswamelakukan percobaan dengan mengalami untuk membuktikan sendiri suatu pertanyaan atau hipotesis yang dipelajari.

- *Cara membuat sirup belimbing wuluh*

- Bahan yang perlu disiapkan :

Belimbing wuluh 100 gram (kira - kira 7 buah)

Gula pasir

Air Mineral 450ml

- **Alat yang perlu disiapkan :**

Kompur Gas

Panci

Gelas

Sendok

- **Langkah - langkah membuat sirup belimbing wuluh**

1. Bersihkan belimbing wuluh dengan air mengalir.
2. Tuangkan air 450ml kedalam panci.
3. Letakkan panci diatas kompor gas, lalu nyalakan dengan api sedang.

4. Masukkan belimbing wuluh yang sudah dicuci kedalam panci.
5. Tambahkan 3 sendok gula pasir, lalu tunggu selama 15 menit
6. Jika sudah, pisahkan belimbing wuluh dengan sirup yg ada di dalam panci.
7. Setelah itu, tuangkan sirup kedalam gelas.
8. Sirup belimbing wuluh siap disajikan.

*** Kajian Pustaka**

Belimbing Wuluh

Belimbing wuluh atau yang memiliki nama ilmiah *Averrhoa bilimbi* merupakan tanaman tropis yang berasal dari Asia Tenggara, termasuk Indonesia. Belimbing wuluh ini masih memiliki kerabat dengan belimbing.

Vitamin C

Vitamin C atau asam askorbat (ascorbic acid) adalah vitamin yang diperlukan untuk mencegah dan mengatasi kekurangan vitamin C. Kekurangan vitamin C bisa menyebabkan terjadinya penyakit skorbut atau scurvy. Selain itu, vitamin C juga memiliki efek antioksidan yang dapat membantu tubuh melawan radikal bebas.

Pembahasan

Berikut adalah kandungan nutrisi yang dapat Anda temukan dalam 100 gram belimbing wuluh:

Air: 94.08 gram

Protein: 0.61 gram atau sama dengan 1.22% dari angkat kecukupan gizi (AKG) harian.

Vitamin B1 (Thiamin): 0.010 mg atau 0.83% AKG.

Serat: 0.6 gram atau 1.58% AKG.

Kadar abu: 0.31-0.40 gram.

Kalsium: 3.4 miligram (mg) atau setara dengan 0.34% AKG.

Vitamin B2 (Riboflavin): 0.026 mg atau setara dengan 2.00% dari AKG.

Fosfor: 11.1 mg atau setara dengan 1.59% dari AKG.

Zat besi: 1.01 mg atau 12.63 dari AKG.

Vitamin B3 (Niasin): 0.302 mg atau setara dengan 1.89% AKG.

Vitamin C (Asam askorbat): 15.5 mg yang setara dengan 17.22% AKG.

Flavonoid.

- *Khasiat sirup belimbing wuluh*

1. Mengontrol kadar gula darah

Penyakit ini erat kaitannya dengan berbagai masalah kesehatan, seperti penyakit kardiovaskular, kerusakan saraf mata, hingga gangguan saraf dan ginjal.

Beberapa riset menunjukkan bahwa konsumsi belimbing wuluh diyakini dapat mengontrol kadar gula dalam darah. Hal ini diduga berkat kandungan antioksidan dan serat di dalam belimbing wuluh yang diketahui baik untuk menjaga gula darah tetap stabil.

2. Mempercepat penyembuhan luka

Ketika Anda terluka, tubuh membutuhkan kolagen untuk memperbaiki jaringan yang rusak. Agar dapat memproduksi kolagen, tubuh membutuhkan asupan vitamin C yang cukup.

Sama halnya dengan buah belimbing biasa, belimbing wuluh juga kaya akan kandungan vitamin C. Vitamin ini diketahui dapat merangsang pembentukan kolagen yang baik untuk kesehatan kulit dan proses pemulihan luka.

3. Memelihara kesehatan jantung dan pembuluh darah

Belimbing wuluh diketahui bermanfaat untuk kesehatan jantung dan pembuluh darah. Manfaat ini dapat diperoleh berkat kandungan antioksidan, serat, vitamin C, dan kalium di dalamnya.

Kalium berfungsi untuk menurunkan tekanan darah, sedangkan serat dapat menurunkan kadar kolesterol dan gula darah. Kandungan vitamin C di dalam belimbing wuluh juga dapat mengurangi peradangan dan mencegah penyumbatan di pembuluh darah (aterosklerosis).

Simpulan

Dari hasil penelitian kita dapat menyimpulkan bahwa :

1. Pembuatan sirup belimbing wuluh dilakukan dengan cara merebus buah dengan air dan menambahkan gula pasir sampai sari dari belimbing wuluh tercampur dengan air yang direbus.
2. Manfaat sirup belimbing wuluh antara lain mengontrol kadar gula darah, mempercepat penyembuhan luka, dan memelihara kesehatan jantung dan pembuluh darah.

Anita Firmanti Kartika Anggari. (2021). *Belimbing Wuluh : Si Masam yang Baik untuk Kesehatan*. Diakses tanggal 20 Mei 2022 dari <http://ners.unair.ac.id/site/index.php/news-fkp-unair/30-lihat/980-belimbing-wuluh-si-masam-yang-baik-untuk-kesehatan>

Daftar Pustaka

Dr. Kevin Adrian . (2020).³ *Manfaat Belimbing Wuluh yang Sayang untuk Dilewatkan*. Diakses tanggal 15 Mei 2022 dari <https://www.alodokter.com/3-manfaat-belimbing-wuluh-yang-sayang-untuk-dilewatkan#:~:text=Belimbing%20wuluh%20diketahui%20bermanfaat%20untuk,kadar%20kolesterol%20dan%20gula%20darah>.

Dr. Merry Dame Cristy Pane. (2021). *Vitamin C*. Diakses tanggal 15 Mei 2022 dari <https://www.alodokter.com/vitamin-c>

Dr. Tania Savitri. (2021). *Kandungan Nutrisi pada Belimbing Wuluh*. Diakses tanggal 20 Mei 2022 dari <https://hellosehat.com/nutrisi/fakta-gizi/manfaat-belimbing-wuluh/>

Novie Rachmayanti. (2019). *manfaat-belimbing wuluh-untuk-kesehatan-dan-kecantikan-yang-jarang-diketahui*. Diakses tanggal 20 Mei 2022 dari <https://www.bola.com/ragam/read/4130506/8->