

Budidaya Tanaman Sirsak Dan Manfaatnya Untuk Kesehatan

Yetti Elidar

Universitas Mulawarman Samarinda

yettiirsal@gmail.com

Abstrak

Pohon Sirsak memiliki banyak manfaat dalam kesehatan, mulai dari sebagai sumber nutrisi penting untuk pengobatan berbagai penyakit Buahnya, biji, daun, akar dan bahkan kulit dapat digunakan untuk mengobati berbagai penyakit. Sirsak kaya akan karbohidrat dan vitamin tertentu. Buahnya juga membantu dalam menjaga kadar glukosa yang sehat dalam tubuh kita. Penduduk asli dari tempat-tempat di mana pohon-pohon yang tumbuh menggunakannya untuk meredakan gejala beberapa penyakit, termasuk demam dan radang sendi. Di Karibia, daunnya digunakan untuk menyembuhkan demam dengan cara tidur didaunnya. Karena kualitas obat penenang dan sarat yang relaksasi, pohon sirsak bisa membantu dalam merangsang seseorang yang sulit tidur yaitu orang yang menderita insomnia. Buah sirsak dan bijinya juga membantu dalam mengobati penyakit yang berhubungan dengan lambung, terutama yang disebabkan akibat infeksi parasit. Sirsak ekstrak pohon digunakan untuk meringankan rasa sakit yang terkait dengan penyakit seperti radang sendi dan rematik

Keywords: Budidaya, Sirsak, Kesehatan

Pendahuluan

Sirsak atau dengan nama latin *Annona Muricata* L adalah salah satu tumbuhan yang berasal dari Karibia, Amerika Selatan, dan Amerika Tengah. Selain buahnya yang enak, daun sirsak juga memiliki banyak manfaatnya terutama untuk kesehatan tubuh. Buah sirsak juga menawarkan berbagai kandungan yang baik bagi kesehatan. Buah sirsak banyak mengandung vitamin C.

Di Indonesia ada dua jenis sirsak yang dibudidayakan yaitu : sirsak yang rasanya manis ukuran buah sedang, berbiji sedikit dan sirsak yang rasanya asam dengan kulit buah berwarna hijau tua dan berduri lunak.

Sebagai tanaman pekarangan pada umumnya belum dibudidayakan secara baik, maka tanaman sirsak terbuka peluang untuk dikembangkan mengingat peluang pasar cukup menjajikan. Produksi benih sirsak dapat dilakukan dengan beberapa cara yaitu : perbanyakan dengan biji, sambung pucuk dan okulasi.

Tanaman sirsak dapat diperbanyak dengan biji dari buah yang terpilih dan cukup tua akan menghasilkan tanaman dengan cukup banyak dalam waktu yang singkat dan cukup seragam, benih dari kultivar manis, sifatnya sama dengan induknya, serta karena fase yuannya 2-4 tahun. Benih dapat ditanam langsung di ladang atau di persemaian. Setelah 20-30 hari, 85-90% telah berkecambah dan semai dapat dipindahkan ke lapangan setelah 6-8 bulan.

Pada tahun 1965, para ilmuwan menyatakan bahwa kandungan dan khasiat 10.000 lebih kuat dari kemoterapi untuk mengobati kanker. Hal ini berdasarkan penelitian yang telah dilakukan para ilmuwan, pada masyarakat zaman dahulu daun sirsak sudah diketahui manfaatnya dan sering digunakan untuk mengobati berbagai penyakit. Pada sekitar tahun 1976, National Cancer Institute juga telah melakukan penelitian ilmiah. Hasilnya mereka menyatakan bahwa batang dan daun sirsak juga efektif untuk menyerang dan menghancurkan sel-sel kanker dalam tubuh. Hal ini dikarenakan kandungan daun sirsak yang sangat tinggi senyawa proaktif, senyawa ini jarang ditemukan pada buah lainnya.

Tujuan

Tujuan Pengabdian kepada Masyarakat adalah sebagai berikut :

1. Sosialisasi budidaya tanaman sirsak di pekarangan dan manfaatnya untuk kesehatan
2. Memberikan informasi dan cara budidaya tanaman sirsak yang bermanfaat untuk pengobatan herbal.
3. Memberdayakan keluarga untuk meningkatkan konsumsi buah-buahan sebagai pemenuhan kebutuhan gizi keluarga dan untuk meningkatkan pendapatan keluarga.

Manfaat

Sumbangan informasi bagi pemerintah dalam mewujudkan ketahanan pangan di tingkat keluarga dan peluang usaha skala rumah tangga dalam meningkatkan pendapatan keluarga.

Metode

A. Waktu dan Tempat

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (Penyuluhan) dilaksanakan selama 1 hari di Kelurahan Lempake, Kecamatan Samarinda Utara.

B. Peserta

Peserta Pengabdian kepada Masyarakat (Penyuluhan) adalah kelompok masyarakat yang berjumlah 10 orang peserta.

C. Metode Penyuluhan

Penyuluhan dilakukan dengan metode :

1. Pemberian teori tentang budidaya dan manfaat tanaman sirsak

Sebagai dasar pengetahuan yang berguna untuk mendukung keberhasilan kegiatan sosialisasi.

2. Demonstrasi pengolahan daun sirsak

Hasil dan Pembahasan

A. Hasil

Hasil penyuluhan diharapkan sampai pada tahap informasi yaitu memberikan pengertian pentingnya melakukan budidaya tanaman sirsak di pekarangan rumah untuk meningkatkan gizi keluarga dan apotik hidup yang diperlukan untuk menjaga kesehatan dan pengobatan secara herbal dalam mengatasi berbagai penyakit disamping itu dapat meningkatkan pendapatan keluarga.

Proses adaptasi masyarakat memerlukan waktu yang bervariasi, ada yang cepat mengadopsi dan ada yang lambat dengan keterbatasan waktu yang tersedia maka penyuluhan ini perlu dilanjutkan sampai tahap penerapan oleh peserta.

Tingkat kesadaran masyarakat untuk melakukan budidaya tanaman sirsak di pekarangan rumah masih sangat terbatas namun untuk penanaman sela diantara pohon buah-buahan seperti mangga dan rambutan masih memungkinkan untuk ditanam dan pemasaran buah sirsak juga sangat mudah dilakukan melalui pedagang pengumpul atau dibawa ke pasar.

Budidaya tanaman sirsak di pekarangan atau di lahan memiliki peranan untuk meningkatkan keanekaragaman pola konsumsi buah-buahan dan meningkatkan gizi keluarga. Pekarangan dan lahan buah-buahan diharapkan mampu memenuhi kebutuhan buah dan gizi serta apotik hidup sehingga tingkat konsumsi buah-buahan semakin meningkat.

Tingkat kesadaran masyarakat masih rendah untuk mengkonsumsi buah-buahan dalam memenuhi kebutuhan hidup. Disamping harga buah-buahan cukup mahal juga tidak tersedia setiap saat. Pekarangan diharapkan mampu memenuhi kebutuhan buah-buahan setiap hari dan membiasakan mengkonsumsi buah sirsak dan menggunakan pengobatan herbal untuk mencegah berbagai penyakit.

B. Pembahasan

Hasil penyuluhan menunjukkan perlu diadakannya penyuluhan tentang budidaya tanaman sirsak di pekarangan dan pada lahan yang luas untuk meningkatkan kebutuhan gizi keluarga dan pendapatan rumah tangga.

Mengingat pentingnya budidaya tanaman sirsak sebagai alternative dalam wirausaha bidang pertanian dan farmasi yang memiliki ekonomis tinggi maka penanaman buah sirsak di halaman rumah sangat baik untuk dilakukan. Disamping itu akan tercipta kelestarian lingkungan yang sehat dan asri.

Pekarangan merupakan lahan terbuka yang dapat dimanfaatkan dan memiliki arti yang sangat penting bagi kehidupan masyarakat. Pekarangan rumah yang tidak terlalu luas apabila dikelola dengan baik akan menghasilkan sesuatu yang bernilai tinggi. Pekarangan dan lahan kebun dapat dimanfaatkan secara efisien dengan tanaman sirsak diantara tanaman buah-buahan lainnya karena pohonnya rendah dan apabila pohon yang lain tumbuh maka pohon sirsak dapat ditebang atau dipangkas. Tanaman sirsak yang ditanam pada areal lahan yang luas tentu akan menghasilkan produksi yang tinggi namun apabila ditanam di pekarangan tentu hasilnya terbatas tetapi karena pekarangan ditanam dengan bermacam jenis buah-buahan tentu akan dihasilkan produksi yang cukup untuk memenuhi kebutuhan keluarga dan menambah pendapatan keluarga.

Penganekaragaman tanaman merupakan upaya untuk membudidayakan pola konsumsi buah-buahan yang beranekaragam serta aman dalam jumlah dan konsumsi yang cukup guna memenuhi kebutuhan gizi untuk mendukung hidup sehat, aktif dan produktif.

Menurut Machmur (2010), salah satu kiat sederhana tetapi berdampak luas adalah memberdayakan kelompok wanita melalui optimalisasi pemanfaatan pekarangan.

Kebutuhan masyarakat akan buah-buahan terus meningkat seiring dengan peningkatan jumlah penduduk dan masyarakat semakin mengetahui pentingnya buah-buahan guna memenuhi kebutuhan gizi juga pendapatan keluarga semakin baik sehingga mampu untuk membeli buah-buahan untuk dikonsumsi.

Daun sirsak dapat digunakan untuk pengobatan berbagai penyakit antara lain : mengobati penyakit kanker, asam urat, sakit pinggang, eksim dan rematik, bisul, diabetes, menurunkan tekanan darah tinggi, asma, batuk dan wasir.

Didalam buah sirsak terkandung sejumlah vitamin dan serat, Komposisi buah sirsak yaitu 67,5 % daging buah yg dapat dimakan, 20 % kulit buah, 8.5% biji, dan 4% hati atau empelur.

Selain mengandung vitamin A, B, dan C, buah sirsak juga mengandung sukrosa 2.54%, dekstrosa 5.05 % dan levulosa 0.04% (Radi, 1997).

Kandungan vitamin C dalam buah sirsak segar terdapat dalam jumlah yang cukup tinggi yaitu sekitar 20 mg / 100g daging buah. Daging buah sirsak memiliki aroma dan flavour yg baik sekali, sehingga sering dimanfaatkan sebagai pengharum es krim. Selain itu, terkandung juga beberapa senyawa seperti caffeine hydrocyanic acid, myricy alcohol, dan sterol.

Komposisi kandungan gizi dalam setiap 100 g buah sirsak sebagai berikut :

Komposisi	Jumlah
Kalori (cal)	65
Karbohidrat (g)	16.3
Protein (g)	1.0
Lemak (g)	0.3
Kalsium (mg)	14.0
Besi (mg)	0.6
Fosfor (mg)	27.0
Vitamin A (SI)	10.0
Vitamin B1 (mg)	0.07
Vitamin C (mg / 100 g bahan)	20

Sumber : Depkes RI 1996

Kandungan vitamin paling dominan dalam buah sirsak adalah vitamin C dengan jumlah sekitar 200 mg per 100 gr daging buah. Kebutuhan vitamin C setiap orang per hari sekitar 60 mg. Sehingga dengan mengkonsumsi buah sirsak sebanyak 300 gr per hari kebutuhan akan vitamin C sudah dapat dipenuhi. Kandungan Vitamin C yang terdapat dalam buah sirsak merupakan antioksidan yang sangat baik untuk kesehatan tubuh. Antioksidan berfungsi untuk meningkatkan daya tahan tubuh dan untuk memperlambat proses penuaan.

Selain mengandung Vitamin C yang cukup tinggi, buah sirsak juga mengandung mineral fosfor dan kalsium. Mineral tersebut sangat penting untuk kesehatan dan pertumbuhan serta

pembentukan tulang, sehingga sangat berguna untuk membentuk tulang yang kuat dan sehat serta mencegah terjadinya Osteoporosis.

Buah sirsak selain mengandung komponen gizi dan non gizi yaitu serat pangan (dietary Fiber) mencapai 3,3g/100g daging buah. Mengonsumsi 100g daging sirsak berarti sudah memenuhi 13% kebutuhan serat pangan dalam satu hari. Buah sirsak juga banyak mengandung senyawa fitokimia, karena kandungan gizinya yang banyak, maka buah sirsak sangat cocok dikonsumsi setiap hari karena kandungan gizi dan manfaatnya bagi kesehatan tubuh.

Cara Pengolahan Daun Sirsak

- *Mengobati kanker*

Daun sirsak mengandung zat anti kanker yang disebut Annonaceous Acetogenin, yang bisa membunuh sel-sel kanker tanpa mengganggu sel-sel sehat lain dalam tubuh manusia.

Caranya untuk treatment penyakit kanker yaitu dengan merebus 10 lembar daun sirsak yang sudah tua (warna hijau tua). Jumlah air kurang lebih 3 gelas (600 cc). Rebus terus hingga menguap dan airnya tinggal kurang lebih 1 atau 1,5 gelas (200 cc) saja. Air yang tinggal 1 gelas disaring lalu diminumkan ke penderita setiap hari 2 kali, pagi dan sore selama 2 minggu atau sampai kankernya benar-benar sembuh.

- *Mengobati asam urat*

Ambil 6 sampai 10 daun sirsak yang sudah cukup tua namun masih hijau, kemudian cuci sampai bersih. Daun sirsak tersebut dipotong-potong yang dengan tujuannya untuk memastikan kandungan pada daun sirsak tersebut benar benar keluar. Rebus daun tersebut yang sudah dipotong-potong dengan 2 gelas air, biarkan hingga mendidih sampai air tersisa hanya 1 gelas. Minum ramuan yang sudah dibuat tersebut sehari 2 kali yaitu pada pagi dan malam hari.

- *Mengobati sakit pinggang*

Ambilah sekitar 20 lembar daun sirsak kemudian rebuslah dengan 5 gelas air. Biarkan sampai mendidih dan hanya tersisa sekitar 3 gelas. Minumlah $\frac{3}{4}$ gelas ramuan tersebut 1 kali sehari.

- *Menambah sistem kekebalan tubuh dan menghindari terjadinya infeksi*

Siapkan terlebih dahulu 4 atau 5 lembar daun sirsak. Kemudian rebuslah dengan 4 gelas air. Biarkan mendidih hingga hanya tersisa sekitar 1 gelas. Minumlah 1 kali sehari.

- *Mengobati eksim dan rematik*

Tumbuk beberapa lembar daun sirsak sampai halus dan tempelkan pada bagian tubuh yang terasa nyeri atau sakit karena rematik atau eksim. Gunakan secara teratur 1 hari 2 kali.

- *Mengobati bisul*

Ambil beberapa daun sirsak yang masih muda sebanyak 5 sampai 10 helai lalu tempelkan di tempat yang terkena bisul sampai bisul tersebut mengering.

- *Mengatasi Diabetes*

Manfaat daun sirsak yang selanjutnya adalah mengobati diabetes. Kadar gula darah yang tinggi di dalam tubuh bisa dinetralisir dengan meminum air rebusan dari daun sirsak. Kadar gula darah yang normal adalah 70-120 mg.

- *Menurunkan Tekanan Darah Tinggi*

Hipertensi merupakan keadaan yang berbahaya karena dapat mengundang kondisi dan penyakit lainnya yang lebih berbahaya, misalnya stroke. Untuk menurunkan tekanan darah, dengan meminum air rebusan daun sirsak.

- *Obat Asma dan Sesak Napas*

Siapkan 7 daun sirsak yang dibuat sarang oleh semut-semut rang-rang. Kemudian remas dan tampung airnya hingga mencapai kurang lebih setengah gelas. Minum tiap pagi sampai penyakit sembuh.

- *Obat Batuk Ringan*

Untuk obat batuk ringan, siapkan 7 lembar daun sirsak muda. Remas dan tampung airnya. Minum setiap pagi sebelum makan.

- *Mengobati Sakit Pinggang*

Daun sirsak juga bisa digunakan untuk obat sakit pinggang. Caranya sediakan 20 Lembar daun sirsak kemudian direbus dengan menggunakan 5 gelas air hingga tinggal 3 gelas, minum 1 kali sehari 3/4 gelas.

- *Sebagai Obat Wasir*

Penderita wasir harus menghindari makanan pedas dan asam, karena kedua jenis makanan tersebut bisa menjadi pemicu munculnya wasir. Namun, selain itu, pengobatan dari dalam perlu juga. Salah satu obat tradisional untuk mengatasi wasir adalah daun sirsak. Rebus 10 lembar daun sirsak dengan 3 gelas air hingga airnya tersisa hanya satu gelas. Minum air rebusan tersebut sekali sehari. Bahan alami lainnya yang dapat mengobati wasir adalah daun pegagan.

- *Menghilangkan Kutu Rambut*

Rebus beberapa lembar daun yang sudah tua, lalu air hasil rebusannya digunakan untuk keramas. Lakukan secara rutin.

Simpulan dan rekomendasi

Dari penyuluhan yang telah dilaksanakan, dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :

1. Adanya peningkatan pengetahuan masyarakat tentang budidaya tanaman sirsak dan pengolahannya.
2. Pengolahan daun sirsak untuk obat herbal dapat digunakan sebagai upaya meminimalkan biaya kesehatan bagi keluarga.

Jurnal Abdimas Mahakam

<https://journal.uwgm.ac.id/index.php/abdimasmahakam>

Online ISSN : 2549-5755

Januari 2017, Vol.1 No. 1

Daftar Pustaka

Anonim. 2017. Kandungan Gizi dan Khasiat Buah Sirsak. Agrotimes, Kajian Agronomi Indonesia. Diunduh 5 September 2017.

Denny. 2012. Manfaat Daun dan Buah Sirsak Sebagai Obat Kanker. <http://dewan.staff.ub.ac.id/2012/01/12/manfaat-buah-sirsak-sebagai-obat-kanker/comment-page-96/>. Diunduh 5 September 2017.

Radi J. Sirsak, budidaya dan pemanfaatannya. Yogyakarta: Kanisius,1997