

Khasiat Bunga Rosella (*Hibiscus sabdariffa* L)

Oleh:
Antuni Wiyarsi

Pendahuluan

Indonesia adalah negara yang kaya akan sumber daya alam dengan kesuburan tanah yang luar biasa. Semua kekayaan alam ada di Indonesia, meski kadang-kadang tidak disadari dan dipahami kegunaannya oleh masyarakat. Hampir semua jenis tanaman dapat tumbuh, tinggal bagaimana manusia berpikir untuk mengolahnya menjadi sesuatu yang bermanfaat.

Teh merupakan salah satu jenis tanaman yang tumbuh subur di tanah air Indonesia, terutama di daerah-daerah yang berhawa dingin. Pada umumnya masyarakat terbiasa minum teh dalam kehidupan kesehariannya. Selama ini teh yang biasa dikonsumsi masyarakat berasal dari daun teh. Selain mengandung berbagai jenis zat gizi, teh juga merupakan komoditi yang mendatangkan keuntungan besar bagi negara. Pabrik-pabrik teh juga membantu penyerapan tenaga kerja yang relatif besar di daerah tempat pabrik itu berada.

Teh merupakan hasil pengolahan pucuk (daun muda) dari tanaman teh (*Camellia sinensis*) yang dipakai sebagai bahan minuman. Ada berbagai legenda asal mula teh, namun yang terpopuler adalah legenda Kaisar Shen Nung dari provinsi Yunan-Cina pada tahun 2737 SM. Ketika sedang memasak air minumannya, dengan tidak sengaja sehelai daun yang berasal dari ranting kering yang dipakainya sebagai kayu bakar, terbang dan tercelup ke dalam ketel air. Air seduhan daun tersebut kemudian menghasilkan sebuah minuman baru yang beraroma khas yang hingga kini dikenal sebagai teh.

Dengan bergulirnya waktu, saat ini dimunculkan teh yang dibuat bukan dari daun teh melainkan dari bunga rosella (*Hibiscus sabdariffa*) yang termasuk famili *Malvaceae*. Perlahan-lahan teh rosella ini mulai digemari masyarakat, karena selain khasiatnya juga sensasi rasanya yang manis-manis masam membuat para pencinta teh tergila-gila. Bukan hal yang mustahil jika suatu saat teh rosella dapat menggeser pamor teh biasa, mengingat rosella mudah dikembangkan dan

dapat tumbuh bukan hanya di daerah berhawa dingin (<http://yes333.blog2.plasa.com/rosella-hisbiscus-sabdariffa-I>).

Sejak dulu teh memang terkenal memiliki banyak khasiat untuk kesehatan. Dengan minum teh dapat membuat tubuh lebih relaks dalam menjalani aktivitas. Teh dapat dikonsumsi dengan berbagai cara, diseduh dengan air panas atau ditambah dengan es, sama nikmatnya. Bahkan ada jenis daun teh yang dapat dimakan. Teh dari bunga rosella juga memiliki khasiat kurang lebih sama dengan teh yang biasa kita konsumsi, bahkan kandungan vitamin C sebagai antioksidannya lebih besar dibanding teh biasa serta teh bunga rosella mengandung omega 3.

Pembahasan

Rosella (*Hibiscus sabdariffa* Linn.) adalah tanaman dari keluarga sejenis kembang sepatu. Konon tanaman ini berasal Afrika dan Timur Tengah. Tanaman perdu ini termasuk tanaman semusim, tingginya bisa mencapai 3.5 meter. Mudah dibudidayakan dari biji atau dari stek batang. Cahaya matahari yang banyak dan tanah yang gembur diperlukan untuk pertumbuhannya. Proses penyemaian rosella dilakukan dengan cara menanam bijinya kira-kira 20cm dari permukaan tanah. Pada awal pertumbuhan tanaman rosella perlu sering dibersihkan dari gulma/ tanaman liar di sekitarnya. Jika sudah dewasa, tanaman ini akan mengeluarkan bunga berwarna merah. Kelopak Bunga rosella sudah bisa dipetik setelah 3 minggu dihitung dari hari pertama bunga mekar.. Bagian bunga dan biji inilah yang bermanfaat baik untuk kesehatan. Contoh bunga rosella disajikan pada Gambar 1.



Gambar 1. Bunga Rosella

Berbagai kandungan yang terdapat dalam tanaman rosella membuatnya populer sebagai tanaman obat tradisional. Kandungan vitamin dalam bunga rosella cukup lengkap, yaitu vitamin A, C, D, B₁, dan B₂. bahkan, kandungan vitamin C-nya (asam askorbat) diketahui 3 kali lebih banyak dari anggur hitam, 9 kali dari jeruk sitrus, 10 kali dari buah belimbing, dan 2,5 kali dari jambu biji. Vitamin C merupakan salah satu antioksidan penting. Hasil penelitian mengungkapkan bahwa kandungan antioksidan pada teh rosella sebanyak 1,7 mmol/prolox. Jumlah tersebut lebih tinggi daripada jumlah pada kumis kucing.

Rasa asam dalam bunga rosella merupakan perpaduan berbagai jenis asam seperti asam askorbat, asam sitrat, dan asam glikolic. Bahan aktif yang juga terdapat dalam rosella adalah peptin, antosianin, dan flavonoid yang bermanfaat mencegah kanker, mengendalikan tekanan darah, melancarkan peredaran darah, dan sebagainya. Kandungan seratnya pun cukup tinggi yang berperan dalam melancarkan sistem pembuangan dan menurunkan kadar kolesterol yang juga bermanfaat bagi tubuh. Secara umum, komposisi kimia dari kelopak bunga rosella dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Komposisi kimia kelopak bunga rosella per 100 g bahan

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)	486
Fosfor (mg)	60
Besi (mg)	3,8
Betakaroten (g)	285
Vitamin C (mg)	214,68
Thiamin (mg)	0,04
Riboflavin (mg)	0,6
Niasin (mg)	0,5

Sumber : (1) DEP.KES.RI.No.SPP.1065/35.15/05

(2) <http://warnet.tblog.com/post/1970105842>

Berdasarkan komposisi bahan kimia yang terkandung, dapat diuraikan beberapa khasiat dari bunga Rosella, diantaranya sebagai berikut :

1. Sebagai Anti Oksidan

Di Indonesia, penelitian tentang uji komponen zat gizi dan aktifitas anti oksidan pada kelopak bunga rosella pernah diteliti oleh Ir. Didah Nurfaridah di tahun 2005, dalam penelitiannya , staf pengajar Departemen Ilmu dan Teknologi Pangan Fakultas Teknologi pertanian, Institut Pertanian Bogor, menemukan bahwa kadar anti oksidan dalam kelopak bunga rosella kering jauh lebih tinggi dibanding dengan tanaman kumis kucing dan bunga knop. Zat aktif yang paling berperan dalam kelopak bunnga rosella meliputi gossypetin, anthosianin, dan glucoside hibiscin.

Kadar anti oksidan yang tinggi pada kelopak rosella dapat menghambat radikal bebas. Beberapa penyakit kronis yang banyak ditemui saat ini banyak disebabkan oleh paparan radikal bebas yangn berlebihan. Diantaranya kerusakan ginjal,, diabetes, mellitus, jantung koroner, hingga kanker. Selain itu, radikal bebas juga dapat menyebabkan proses penuaan dini.

Semakin pekat warna merah pada kelopak bunga rosella, rasanya akan semakin asam dan kandungan anthosianin (sebagai anti oksidan) semakin tinggi. Sayangnya kadar anti oksidan tersebut menjadi berkurang bila mengalami proses pemanasan dan pengeringan (dengan oven). Kadar anti oksidan tersebut berada pada tingkat tertingggi jika dikonsumsi dalam bentuk kering.

2. Anti Kanker

Dengan adanya anti oksidan, sel-sel radikal bebas yang merusak inti sel dapat di hilangkan. Itu sebabnya rosella memiliki efek anti kanker. Hasil penelitian Hui-Hsuan lin dari Institute Of Biochemistry dan Biotechnology, Chung San Medical University, Taichung, Taiwan. Membuktikan bahwa rosella bersifat anti kanker lambung. Penelitiannya menemukan anti oksidan rosella membunuh sel kanker dengan metode sitotoksis dan apoptosis.

Penelitian lain yang dilakukan oleh DE-Xing Hou di Jepang, seorang peneliti dari Department of Biochemical Science Ang Technology, Faculty Of

Agricultur, Kagoshima University, Jepang, menemukan bahwa delphinidin 3-sambubioside, antioksidan rosella ampuh mengatasi kanker darah atau leukemia. Cara kerjanya dengan menghambat terjadinya kehilangan membrane mitokondria dan pelepasan sitokrom dari mitokondria ke setosol.

3. Anti Hipertensi

Mauren Williams, ND, seorang Dokter naturopathy dari Bastyr University di Seattle, Amerika Serikat, telah melakukan studi terhadap 70 orang dengan tingkat penyakit hipertensi ringan hingga sedang yang berada dalam kondisi sehat dan tidak melakukan pengobatan apapun sejak sebulan sebelum penelitian dilakukan. Secara acak, sebagian orang diminta untuk mengkonsumsi the rosella sebanyak 1 liter sebelum sarapan pagi, sebagian lagi mengkonsumsi 25 mg obat anti hipertensi. Setelah empat minggu, ternyata tekanan darah diastolic berkurang hingga sepuluh angka untuk 79 % orang yang mengkonsumsi rosella dan 84 % untuk orang yang mengkonsumsi obat antihipertensi.

4. Penjaga Hati

Chau-Jung Wang dari Institute Of Biochemistry and Biotechnology, College Of Medicine, Chung San Medical University, Taichung Taiwan, menemukan khasiat lain rosella. Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa ekstrak rosella dapat melindungi liver tikus. Setelah diberi 1-5 % rosella selama 9 minggu, kerusakan hati seperti steasis dan fibrosis turun. Metode kerjanya dengan cara menurunkan aspartate aminotransferase (ALT), memperbaiki jumlah glutathione yang berkurang, serta menghambat peningkatan jumlah perosida lemak akibat injeksi penyakit hati.

5. Mencegah Osteoporosis

Zat terpenting dalam rosella yang berperan mencegah osteoporosis adalah kalsium. Kandungan kalsium dalam rosella cukup tinggi yaitu 486 mg/100 gr. Fungsi utama kalsium adalah mengisi kepadatan (densitas) tulang. Kalsium di dalam tulang mempunyai dua fungsi yaitu sebagai bagian integral dari struktur tulang dan sebagai tempat penyimpanan kalsium. Pada tahap awal pertumbuhan janin, dibentuk matriks sebagai cikal bakal tulang tubuh. Kemudian matriks tersebut semakin menguat melalui proses kalsifikasi yaitu terbentuknya kristal

mineral. Kalsium dan fosfor merupakan unsur utama dalam struktur tersebut, sehingga keduanya harus berada dalam jumlah yang cukup terdapat dalam cairan yang mengelilingi matriks tulang.

6. Manfaat lain Bunga Rosella

Manfaat lain dari bunga rosella yaitu sebagai laksative dan diuretik alami, yang dapat menjaga kesehatan ginjal, menurunkan tekanan darah, mengurangi gejala batuk yang disertai dengan dahak, juga menyegarkan dan menghilangkan dahaga.

Penutup

Telah diketahui banyak manfaat yang diperoleh dari mengkonsumsi bunga rosella bagi kesehatan. Selain diolah menjadi teh, selai, jeli dan sirup, rosella dapat juga diolah menjadi minuman segar yang pembuatannya sangat mudah. Oleh karena itu, perlu dikembangkan budidaya rosella dan pengolahan rosella menjadi produk yang bervariasi. Budidaya rosella mempunyai prospek yang menjanjikan dan dapat digunakan sebagai nilai tambah ekonomi bagi masyarakat.

Sumber

Anonim. (2010). *Kandungan Gizi Teh Rosella*.

<http://warnet.tblog.com/post/1970105842>

Rienkarianty. (2008). *Rosella, Bunga Wangi Kaya Manfaat*.

<http://tehmerahrosella.wordpress.com/2008/08/14/rosella-bunga-wangi-kaya-manfaat/>