

ANTIOKSIDAN DAUN SIRSAK LEBIH TINGGI DIBANDING BUAHNYA

Eny Yulianti, M.Si
Program Studi Kimia Fakultas SAINTEK
Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
Jl. Gajayana 50 Malang Kota Malang Jawa Timur Indonesia
email ennyulianti@kim.uin-malang.ac.id

Tulisan diposting di web Jurusan Kimia UIN Malang pada 7 September 2021
<https://kimia.uin-malang.ac.id/daun-lebih-kuat-antioksidannya-dibanding-buahnya/>

Dalam suatu kesempatan pendampingan di masyarakat tips agar sehat di masa pandemi, saya pernah menyampaikan perbanyaklah makan buah. Ternyata hal ini tidak mudah pada sebagian masyarakat ekonomi lemah, misalnya adalah komunitas miskin kota. Perkotaan yang padat penduduk, penghasilan yang rendah, sebagai komunitas urban kota, sering kesulitan membeli buah, mereka merasa membeli nasi sayur dan lauk pauk saja sering pas pas an. Namun semangat penghijauan perkotaan di gang gang sempit masih bisa dirasakan. Bagi komunitas ini semangat menanam toga masih sangat besar, meskipun kendala tidak adanya lahan untuk bercocok tanam.

Menanam tanaman buah dalam pot pot kecil di area perkotaan masih sangat memungkinkan meskipun dominan hanya menghasilkan daun tanpa buah, seperti tanaman sirsak, alpukat, sawo, manga dll. **Tetaplah menanam meski dalam pot, dan tak kunjung berbuah, karena sebelum berbuahpun, tanaman sangat berharga bagi kesehatan kita.**

Salah satu tanaman buah dalam pot, yang kemungkinan besar sulit berbuah jika berada dalam pot adalah pohon sirsak. Namun inilah kebesarannya daun sirsak mempunyai antioksidan 50x dari daging buahnya, selain karena kadar air buah yang tinggi sehingga saat diekstrak, hanya menghasilkan sedikit bagian dibanding daun. Rahman Rahiim Nya, memberikan banyak kemudahan kepada kita sehat itu

ternyata tidak harus mahal, tidak menunggu berbuah, sehat itu bukan milik mereka yang punya uang saja. Jika tidak mampu membeli buah, jika punya tanaman yang tak kunjung berbuah, maka jangan sedih, karena kebanyakan daun memiliki antioksidan lebih tinggi dari buahnya.

Annona muricata adalah anggota dari keluarga *Annonaceae* juga dikenal sebagai sirsak, graviola dan guanabana, adalah tanaman di daerah tropis dan subtropis. Beberapa namanya di Indonesia yaitu sirsak, nangka belanda, atau durian belanda, nangka sebrang, nangka landa (Jawa), Nangka walanda, sirsak (Sunda), nangka buris, nangkèlan, nangka ènglan (Madura), srikaya jawa (Bali), boh lôna (Aceh), durio ulondro (Nias), durian betawi (Minangkabau), durian belanda (Malaysia), serta jambu landa (di Lampung, “Nangko Belando” (Palembang).Buahnya banyak digunakan untuk sirup, permen, minuman maupun es krim .

Pada saat uji bioaktivitas dengan cara diektrak, sangat tinggi kadar air yang dihilangkan dari bahan uji jika dari buah. Daun mempunyai antioksidan yang lebih tinggi dari buahnya, hal ini wajar karena untuk menyamakan dengan berat ekstrak daun, akan membutuhkan sangat banyak buah, Berikut manfaat pada daun yang tidak kalah dengan buahnya.

Penelitian Wareh Yoga Swasti tahun 2018 menjelaskan bahwa ekstrak etanol daun sirsak memiliki kadar flavonoid lebih banyak dibandingkan ekstrak daging buahnya yaitu 1,26% pada daun dan 0,05% pada daging buah. Hal ini berbanding lurus dengan aktivitas antioksidannya. Nilai EC_{50} ekstrak etanol daun sirsak sebesar 24,6 ppm sedangkan ekstrak etanol daging buah sirsak sebesar 1218,53 ppm. Nilai EC_{50} ini menunjukkan ekstrak daun memiliki aktivitas antioksidan lebih kuat sekitar 50x dibandingkan ekstrak daging buah sirsak. Selain menjadi sumber penting bagi industri makanan dan tanaman obat herbal, sirsak terbukti memiliki spektrum aktivitas biologis yang luas. Pengobatan etnis atau dikenal sebagai etnomedisinal di Afrika dan Amerika Selatan juga banyak memanfaatkan tanaman sirsak mulai dari daun, bunga, buah, kulit pohon dan akar sebagai obat tradisional.

MANFAAT DAUN SIRSAK

Berikut sebagian manfaat daun sirsak yang telah dituliskan di beberapa riset yaitu: antikanker, antiparasit, insektisida alami, mencegah efek neurodegeneratif yaitu efek kerusakan sel sel syaraf, antikonvulsan atau antikejang, antirematik, antimalaria, hepatoprotektif, merawat liver, antidiabetes, analgesik, sirsak sebagai anti nosiseptif atau analgesik yang berfungsi sebagai anti nyeri yang disebabkan oleh kerusakan jaringan, hipertensi, antiinflamasi atau antiperadangan, dan meningkatkan kekebalan tubuh.

Studi fitokimia mengungkapkan bahwa acetogenins annonaceous adalah konstituen utama dari pohon sirsak. Lebih dari 100 acetogenins annonaceous telah diisolasi dari daun, kulit kayu, biji, akar dan buahnya. Hasil penelitian Lutfi Riyadi, mahasiswa Jurusan Kimia Uin Malang tentang daun sirsak menyampaikan bahwa golongan senyawa yang terdapat dalam ekstrak aquades setidaknya adalah triterpenoid, flavonoid dan tannin.



CARA MEMANFAATKAN

Manfaat yang tinggi dari daun sirsak akan dapat diperoleh, jika dikonsumsi tanpa pemanasan suhu tinggi, dan dikonsumsi rutin setiap hari. Dapat dilakukan dengan cara infusa/ seduhan. Diawal konsumsi harus sangat sedikit, misalnya 3 lembar daun sirsak diinfusa dengan cara ditambahkan air panas sebanyak 2 gelas (250 ml), wadah yang digunakan sangat disarankan wadah kaca atau enamel dan ditutup rapat, setelah dingin dapat diminum sedikit demi sedikit sehari-hari. Infusa dapat ditambahkan kayu manis, daun pandan, ataupun potongan buah misalnya nanas, nanas ditambahkan saat air infusa sudah hangat ataupun dingin.

Masyarakat dapat bergabung di grup facebook kami yang membahas menu menu sehat, berikut nama grup dan linknya : **SEHAT ALAMI KELORA UIN MALANG**

<https://www.facebook.com/groups/278766146994799>

atau menyimak di channel Youtube kami: **KELOR UIN MALANG**

https://www.youtube.com/channel/UC8_XIAxVxRVZYnt8lYHnmjg

Sumber Referensi:

Swasti, W.Y, 2018, Uji Perbandingan Aktivitas Antioksidan Ekstrak Etanol Daging Buah Dan Daun Sirsak (*Annona Muricata*, Linn.) Dengan Metode Perendaman Radikal Bebas, DPPH, Skripsi , Program Studi Farmasi Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam, Universitas Islam Indonesia, Jogjakarta, Indonesia, <https://dspace.uii.ac.id/handle/123456789/12474>

Patel, Sejal dan Patel, Jayvadan K, *A review on a miracle fruits of Annona muricata*, Journal of Pharmacognosy and Phytochemistry, 2016; 5(1): 137-148, Department of Pharmacognosy, Nootan Pharmacy College, Visnagar, Gujarat, India. <https://www.graviola-ratgeber.info/docs/graviola-studien-verwendung.pdf>

Riyadi, Lutfi, 2013, Uji Toksisitas Ekstrak Akuades, Hidrolisat Dan Fraksi Etil Asetat Daun Sirsak (*Annona Muricata*. Linn) Terhadap Larva Udang *Artemia salina* Leach , Skripsi, Program Studi Kimia UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, Indonesia