

# MANFAAT JAMBU KRISTAL SEBAGAI DAYA TAHAN TUBUH DI MASA PANDEMI COVID-19

<sup>1</sup>Weni Tri Sasmi

<sup>2</sup>Muhamad Sayuti

<sup>3</sup>Hilda Tri Yulianti

<sup>4</sup>Fitri Sulastri

Universitas Buana Perjuangan Karawang

Teknik Industri, Fakultas Teknik dan Ilmu Komputer

[wenitrisasmi@ubpkarawang.ac.id](mailto:wenitrisasmi@ubpkarawang.ac.id)<sup>1</sup>, [muhamad.sayuti@ubpkarawang.ac.id](mailto:muhamad.sayuti@ubpkarawang.ac.id)<sup>2</sup>,

[hilda.tri@ubpkarawang.ac.id](mailto:hilda.tri@ubpkarawang.ac.id)<sup>3</sup>, [fitri.sulastri@ubpkarawang.ac.id](mailto:fitri.sulastri@ubpkarawang.ac.id)<sup>4</sup>

## Abstrak

Penelitian ini membahas bagaimana manfaat jambu kristal bagi kesehatan tubuh di masa pandemi covid-19. Di tengah krisis kesehatan akibat pandemi covid-19 yang sampai sekarang belum usai, pengobatan alternatif secara tradisional menjadi salah satu alternatif yang dapat digunakan masyarakat untuk menjaga daya tahan tubuh. Sediaan herbal dapat dikonsumsi atau digunakan sebagai bahan baku produk herbal. Jambu kristal merupakan buah yang dapat digunakan sebagai daya tahan tubuh agar terhindar dari virus COVID-19. Jambu biji kristal memiliki kandungan gizi yang cukup baik, terdapat dalam 100 g jambu kristal masak segar 0,9 g, protein 0,3 g, lemak 12,2 g, karbohidrat 14mg, Ca 28 mg, fosfor 1,1 mg, besi 25, SI vitamin, B 18,73 mg, vitamin C, gula 9,2% dan air 87,4% dengan total kalori sebanyak 49 kalori. Manfaat yang terkandung dari jambu kristal diantaranya, menangkal radikal bebas, menyetatkan saluran cerna, membantu menurunkan berat badan, meringankan gejala flu, menjaga kesehatan mata, meningkatkan kekebalan tubuh, menjaga kesehatan kulit, menjaga kesehatan jantung, mencerahkan wajah, menjaga kelembapan kulit.

**Kata Kunci:** Jambu Kristal, Daya Tahan Tubuh, Covid-19

## Abstract

*This study discusses how the benefits of crystal guava for body health during the covid-19 pandemic. In the midst of the health crisis due to the COVID-19 pandemic, which has not yet ended, traditional alternative medicine is one of the alternatives that people can use to maintain their immune system. Herbal preparations can be consumed or used as raw materials for herbal products. Crystal guava is a fruit that can be used as an immune system to avoid the COVID-19 virus. Crystal guava has a fairly good nutritional content, contained in 100 g of fresh ripe guava 0.9 g, protein 0.3 g, fat 12.2 g, carbohydrates 14 mg, Ca 28 mg, phosphorus 1.1 mg, iron 25, SI vitamins, B 18.73 mg, vitamin C, sugar 9.2% and water 87.4% with a total of 49 calories. The benefits contained in crystal guava include, ward off free radicals, nourish the gastrointestinal tract, help lose weight, relieve flu symptoms, maintain eye health, increase immunity, maintain healthy skin, maintain heart health, brighten the face, keep skin moist.*

**Keywords:** Crystal Guava, Body Endurance, Covid-19

## PENDAHULUAN

Pada bulan Desember 2019, adanya wabah pneumonia yang disebabkan oleh virus corona terjadi di Wuhan, provinsi Hubei, dan telah menyebar dengan cepat ke seluruh dunia. Wabah ini diberi nama Corona Virus Disease 2019 (COVID-19) yang disebabkan oleh Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus-2 (SARS-Co V-2). Corona Virus Disease 2019 (COVID-19) adalah keluarga besar virus yang dapat menyebabkan penyakit pada hewan atau manusia. Pada manusia beberapa corona virus diketahui menyebabkan infeksi pernapasan mulai dari flu biasa hingga penyakit yang lebih parah seperti Middle East Respiratory Syndrome (MERS) dan Serve Acute Respiratory Syndrome (SARS). Covid-19 adalah penyakit menular yang disebabkan oleh corona virus yang baru ditemukan.

Penelitian ini dilakukan di Desa Gombongsari termasuk ke dalam wilayah kecamatan Rawamerta, kabupaten karawang dengan luas 328,344 Ha, terdiri dari lahan sawah 277,077 Ha dan tanah darat 50,123 Ha. Desa ini memiliki 4 dusun, 4 Rw dan 8 Rt, batas wilayah secara administratif yaitu sebelah utara (desa sukaharja), sebelah selatan (desa cibadak), sebelah barat (desa sukapura), dan sebelah timur (desa dayeuh luhur kecamatan rawamerta). kondisi wilayah desa gombang sari merupakan desa yang berada di daerah dataran rendah pantai utara jawa barat, dengan ketinggian 5 meter di atas permukaan laut. sebagian besar wilayah desa adalah lahan pertanian atau sawah dan tegalan sehingga mata pencaharian dari masyarakat desa gombang sari kebanyakan adalah seorang petani dan buruh tani. Lahan pertaniannya mayoritas adalah padi dan ada juga sebagian ditanami pohon jambu kristal. Desa Gombongsari ini merupakan salah satu desa hasil pemekaran dari Desa Cibadak yang mulai menjabat pemekaran pada waktu itu adalah bapak Anta Sobari sebagai Kepala Desa Definitif dari tahun 1993 sampai dengan 1998.

Jambu kristal merupakan varietas baru jambu biji yang dikembangkan di Taiwan pada tahun 1991 kemudian dikembangkan di Indonesia pada tahun 2009 hingga saat ini. Jambu kristal memiliki suatu keunikan dalam hal tekstur dan bentuk pada umumnya. Keunggulan dari jambu kristal yang terletak pada ukuran, rasa, dan warnanya. Ukuran yang tergolong sedang, dagingnya berwarna putih tebal dan bijinya sedikit, rasanya yang manis dengan kandungan air sedikit dengan tekstur yang sedikit lembut apabila dikunyah seperti buah pir dan renyah. Dengan produksi buah yang sangat banyak dalam satu musim, sangat cocok untuk dibudidayakan dan memiliki nilai komersial. Sehingga banyak petani yang mulai menyadari banyaknya peluang dalam budiaya jambu kristal.

Jambu biji adalah tanaman yang banyak dijumpai di Indonesia yang dikonsumsi dalam bentuk segar maupun olahan. Jambu biji terkenal sebagai sumber antioksidan, phytochemicals,

tannin, fenol, triterpen, flavonoid, saponin, lektin, asam askorbat, karotenoid dan polifenol. Buah dan daun dari pohon jambu biji memiliki aroma khas karena mengandung minyak atsiri atau biasa dikenal dengan eugenol. Kandungan minyak atsiri pada buahnya mencapai 14% (Hadiati dan Leni, 2015). Jambu biji (*Psidium guajava* L.) adalah jenis buah tropis yang sangat kaya akan vitamin C, bahkan tiga kali lipat dibandingkan jeruk, 10 kali lipat dibandingkan pepaya serta 30 kali lipat dibandingkan pisang. Kandungan vitamin A buah jambu biji tergolong tinggi dengan kadar gula 8%. Jambu biji dapat digunakan sebagai antioksidan yang baik jika dikonsumsi secara teratur.

Jambu kristal berasal dari Taiwan, masuk ke Indonesia pada tahun 1998 dibawa oleh Misi Teknik Taiwan. Bentuk buahnya bulat sedikit gepeng dengan permukaan buah ada tonjolan tidak merata. Kandungan biji 3% dengan bobot buah 250–500 g per buah. Warna kulit luar hijau muda sedangkan daging buah putih. Tekstur daging buah renyah saat hampir matang dan empuk saat di puncak kematangan. Rasa manis dengan kadar kemanisan 1–12° briks. Tingkat kematangan buah 70% menyebabkan jambu kristal bisa tahan sampai hingga 1 bulan pada suhu pendingin 10–15° C (Syarief, 2014). Jambu biji kristal memiliki kandungan gizi yang cukup baik, terdapat dalam 100 g jambu biji kristal masak segar: 0,9 g protein; 0,3 g lemak; 12,2 g karbohidrat; 14 mg Ca; 28 mg fosfor; 1,1 mg besi; 25 SI vitamin B; 18,73 mg vitamin C; gula 9,2%; dan air 87,4% dengan total kalori sebanyak 49 kalori (Murniati, 2006). Tanaman jambu biji kristal mulai berkembang di Indonesia sejak tahun 2004, dan disahkan oleh pemerintah dengan pengeluaran surat keterangan atau SK Mentan untuk jambu biji kristal dengan No. 540/Kpts/SR.120/9/2007 (Apriyanto, 2007).

Perbedaan komposisi zat aktif jambu biji putih dan merah, sehingga pemanfaatannya berbeda. Jambu biji merah banyak digunakan untuk obat demam berdarah karena mengandung senyawa guajavarin dari golongan polifenol sehingga dapat menghambat pertumbuhan virus demam berdarah dengue (DBD), sedangkan jambu biji putih lebih banyak untuk dikonsumsi karena kandungan vitamin C yang lebih tinggi. Warna merah pada jambu biji merah menunjukkan kandungan vitamin A lebih tinggi dibandingkan jambu biji putih. Menurut Djanis dan Hanafi (2009), daging buah memiliki kadar vitamin C lebih tinggi dibanding biji karena sebagian besar vitamin C jambu biji terkonsentrasi pada bagian kulit serta daging bagian luarnya yang lunak dan tebal. Aktivitas antioksidan pada jambu biji sebagian besar dipengaruhi oleh kadar vitamin C dibandingkan zat aktif yang bertindak seperti antioksidan, antara lain guajavarin karena pengaruhnya yang sangat kecil.

Buah jambu biji mengandung beberapa zat kimia, seperti kuersetin, guajavarin, asam galat, leukosianidin, dan asam elagat. Kuersetin merupakan senyawa flavonol. Aktivitas

antioksidan kuersetin lebih kuat dibandingkan dengan mirisetin, luteolin, vitamin C dan vitamin E (Cahanar dan Suhandi, 2006), aktivitas antioksidan pada buah jambu biji dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu tingkat kematangan, bagian buah dan varietas jambu biji. Jambu biji yang matang memiliki aktivitas antioksidan lebih tinggi dibandingkan buah yang belum matang atau belum matang sempurna. Selain itu, daging buah dengan biji memiliki antioksidan lebih tinggi dibandingkan buah tanpa biji dalam bobot yang sama.

Obat herbal atau herbal medicine didefinisikan sebagai bahan baku atau sediaan yang berasal dari tumbuhan yang memiliki efek terapi atau efek lain yang bermanfaat bagi kesehatan manusia, komposisinya dapat berupa bahan mentah atau bahan yang telah mengalami proses lebih lanjut yang berasal dari satu jenis tumbuhan atau lebih (WHO, 2005). Sediaan herbal dapat dikonsumsi secara langsung atau digunakan sebagai bahan baku produk herbal. Jambu kristal saat ini sudah bisa ditemukan dimana-mana karna budidaya jambu kristal sangat gampang, jambu kristal juga bisa dijadikan minuman berupa jus yang dapat meningkatkan daya tahan tubuh karna kandungan dari jambu kristal tersebut mengandung vitamin c.

## **METODE PENELITIAN**

Program ini dilaksanakan pada tanggal 24 Juli 2021 sampai dengan 31 Juli 2021 secara langsung. Adapun metode yang dilakukan oleh penulis dalam melaksanakan penyaluran ini menggunakan metode observasi yang bersifat deskriptif. Metode observasi adalah metode pengumpulan data dengan cara observasi dan analisis secara langsung di lokasi penelitian.

### **Jenis Penelitian**

Penelitian ini merupakan penelitian yang bersifat kualitatif yaitu suatu pendekatan penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa data-data tertulis atau lisan dari orang-orang dan pelaku yang diamati. Adapun bentuk penelitiannya adalah deskriptif yaitu penelitian yang dilakukan hanya bertujuan untuk menggambarkan keadaan atau status fenomena dalam situasi tertentu.

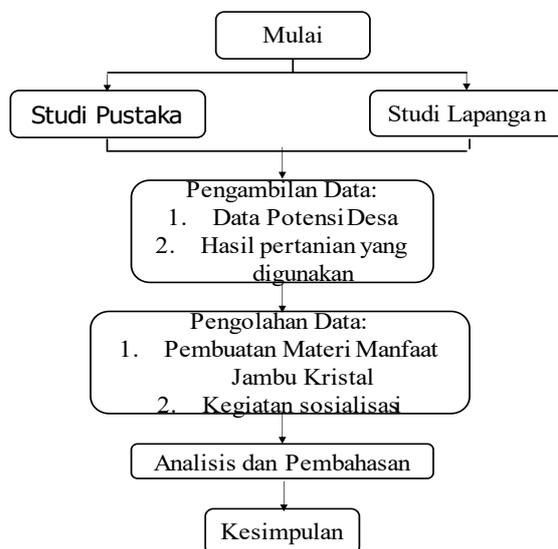
### **Waktu dan Tempat Penelitian**

Pengabdian Kepada Masyarakat ini dilaksanakan pada tanggal 24 Juli 2021 sampai dengan 31 Juli 2021 secara langsung. Bertempat pada Desa Gombongsari Kecamatan Rawamerta, Kabupaten Karawang.

## Target/Subjek Penelitian

Target penelitian disini memanfaatkan jambu kristal sebagai daya tahan tubuh di masapandemi covid-19 yang berada pada Desa Gombongsari Kecamatan Rawamerta, Kabupaten Karawang.

## Prosedur Penelitian



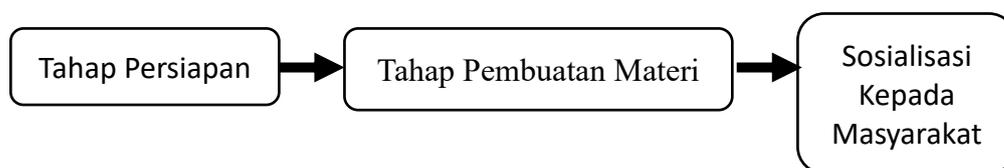
**Gambar 1. Alur Penelitian**

## Data, Instrumen, dan Teknik Pengumpulan Data

### Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data yang digunakan oleh penulis adalah dengan cara wawancara.

#### 1. Metode Sosialisasi



#### 2. Mensosialisasikan manfaat Jambu Kristal sebagai daya tahan tubuh di desa Gombongsari dan di sosialisasikan kepada masyarakat.

## Teknik Analisis Data

Adapun Teknik Analisis Data adalah pembuatan materi manfaat jambu kristal sebagai daya tahan tubuh di masa pandemic covid-19 di desa Gombongsari Kecamatan Rawamerta Kabupaten Karawang dengan mensosialisasikan kepada masyarakat.

## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Jambu Kristal pastinya jenis jambu ini sudah tidak asing terdengar di telinga anda. Jenis jambu yang juga sering disebut jambu biji ini merupakan salah satu jenis jambu yang lezat dan juga populer di kalangan masyarakat, tak hanya Indonesia bahkan juga di dunia. Jambu ini secara umum terdiri dari dua jenis, yaitu jambu kristal dengan biji dan isinya berwarna merah dan juga yang memiliki isi atau biji berwarna putih. Keduanya sangat nikmat disantap, perbedaannya hanya terdapat pada warna dan teksturnya saja. Kandungan gizi dan mineralnya pun tidak jauh berbeda satu sama lain. Untuk memperoleh jambu Kristal ini pun sangatlah mudah.

Ada banyak cara yang bisa anda lakukan untuk menikmati kelezatan dari jambu Kristal ini, antara lain :

- Langsung dimakan begitu saja
- Dibuat menjadi jus
- Menjadi campuran dalam sop / es buah

Adapun hasil penelitian dalam kegiatan ini adalah memanfaatkan hasil pertanian dari jambu kristal (*Psidium Guajava*) sebagai olahan yang dapat bermanfaat bagi tubuh. Di masa pandemic corona Covid-19 seperti sekarang, buah jambu tak hanya bisa dijadikan camilan sehat di waktu senggang saat work from home. Tapi juga meningkatkan daya tahan tubuh kita. Jambu kristal kaya akan kandungan vitamin C, vitamin A, serta kalium, dan antioksidan. Selain itu, jambu biji juga mengandung nutrisi lain, seperti serat, zat besi, protein magnesium, serta asam folat, meski dalam jumlah yang tidak begitu banyak.

Desa Gombongsari Kecamatan Rawamerta Kabupaten Karawang merupakan salah satu penghasil buah Jambu Kristal. Biasanya buah jambu kristal hanya dijual begitu saja pada pengepul tetapi dalam penelitian ini jambu kristal dimanfaatkan sebagai menaikkan imunitas tubuh manusia dengan cara memanfaatkan kandungan vitamin C dari jambu kristal itu sendiri.

Pada masa pandemi saat ini perlu banyak dibutuhkan vitamin yang baik bagi tubuh, seperti vitamin C, karena manfaat dari vitamin C ini bisa meningkatkan daya tahan tubuh dan membantu proses pemulihan juga bisa sebagai antioksidan yang membantu melindungi sel tubuh. Vitamin C atau yang kerap disebut asam askorbat merupakan jenis nutrisi yang larut dalam air dan tidak diproduksi oleh tubuh. Sumber vitamin C bisa ditemukan pada buah-buahan dan sayuran segar. Vitamin C juga berperan sebagai antioksidan, mempercepat penyembuhan luka, proses hidroksilasi hormone korteks adrenal, pembentukan kolagen dan menurunkan kadar kolestrol di dalam darah. Fungsi Vitamin C dalam tubuh adalah untuk

untuk membentuk kolagen interseluler guna menyempurnakan tulang dan gigi, mencegah bisul dan pendarahan. Vitamin C berperan sebagai antioksidan yang kuat yang dapat melindungi dari sel dari agen-agen penyebab kanker dan secara khusus mampu meningkatkan daya serap tubuh atas kalsium (mineral untuk pertumbuhan gigi dan tulang) serta zat besi dari bahan makanan lain, menyatakan bahwa vitamin C merupakan vitamin yang larut dalam air dan esensial untuk biosintesis kolagen. Kekurangan vitamin C menyebabkan sariawan, gusi dan mulut mudah berdarah, sendi-sendi sakit dan luka sembuhnya lama (Harper, et.al, 1986). Vitamin C juga dapat mengurangi resiko kanker dan mengurangi kerusakan akibat radikal bebas yang dapat memicu kanker ( Taylor, 1993).

Sebenarnya khasiat jambu Kristal yang nyaris tidak ada bijinya itu hampir mirip dengan jambu biji. Namun untuk meyakinkan Anda mengkonsumsi jenis jambu tersebut baik, simak sederet khasiat yang dimiliki yaitu:

1. Menjaga Pencernaan
2. Meningkatkan Imun
3. Meredakan Flu Batuk
4. Menurunkan Berat Badan
5. Menjaga Kesehatan Mata
6. Menjaga Kelembaban Kulit

Pada dasarnya semua jenis sayur dan buah itu mempunyai manfaat yang baik untuk mendukung kesehatan tubuh Anda saat ini, nanti sampai dengan masa depan. Makanya tidak perlu mengambil pusing dengan konsumsi obat untuk membuat lebih sehat. Cukup dengan mengatur makanan bergizi setiap hari, imun tubuh akan terjaga dan meningkat tentu tubuh akan lebih kuat menghadapi tekanan banyak virus diluar. Supaya lebih maksimal hasilnya bisa imbangi dengan olahraga, istirahat cukup serta menjaga kebersihan.

## **KESIMPULAN**

Adapun kesimpulan yang dapat diambil dari penelitian ini adalah:

1. Manfaat yang terkandung dari jambu kristal diantaranya yaitu dapat menangkal radikal bebas, menyehatkan saluran cerna, membantu menurunkan berat badan, meringankan gejala flu, menjaga kesehatan mata, meningkatkan kekebalan tubuh, menjaga kesehatan kulit, menjaga kesehatan jantung, mencerahkan wajah, menjaga kelembapan kulit, menutrisi kulit dari dalam.
2. Di masa pandemic covid-19 ini jambu kristal sangat banyak manfaatnya terutama untuk meningkatkan daya tahan tubuh kita. Jambu kristal banyak mengandung vitamin C

yang sangat diperlukan untuk menjaga Kesehatan tubuh dan sangat membantu proses pemulihan apabila ada yang terkena covid-19.

3. Mensosialisasikan kepada masyarakat bahwa hasil pertanian jambu kristal selain banyak manfaatnya jambu kristal juga dapat diolah sebagai makanan khas produk UMKM, dapat meningkatkan perekonomian dan mengurangi angka pengangguran.

### **Daftar Pustaka**

- Apriyantono, A. (2007). Makanan dan Minuman Halal. Bandung: PT. Kiblat Buku Utama.
- Cahanar, P. & Suhanda, I. 2006. Makan Sehat Hidup Sehat, Jakarta, Kompas Media Utama.
- Harper. L. J. , B. J. Deaton & J. A Driskel. 1986. Pangan, Gizi dan Pertanian (Suhardjo, penerjemah). UI Press. Jakarta.
- Lena Elitan dan Lina Anatan 2009, Manajemen Inovasi Transformasi Menuju Organisasi Kelas Dunia, Bandung
- Sri Hadiati & Leni H. Apriyanti, 2015, Bertanam Jambu di Pekarangan. AgriFlo, Jakarta.
- Steven J. Taylor. 1993. Kualitatif Dasar-Dasar Penelitian. Surabaya: Usaha Nasional.
- Syarief, E., Duryatmo, S., Angkasa, S., Apriyanti, R.N. 2014. Hidroponik Praktis. PT Trubus Swadaya, Depok.
- WHO, 2005. *National Policy on Traditional Medicine and Regulation of Herbal Medicines, Report of a WHO global survey*, Geneva.