

JAMBU BIJI

(Psidium guajava L.)



**Gambar 1.1. Macam-Macam Warna Jambu Biji
(*Psidium guajava L.*)**

Sumber: <https://www.google.com/search?q=gambar+tanaman+Jambu+Biji>

A. Sekilas Tanaman Jambu Biji

Jambu biji (*Psidium guajava*) atau sering juga disebut jambu batu adalah tanaman tropis yang berasal dari Brasil, dan disebarakan ke Indonesia melalui Thailand. Jambu biji memiliki buah yang berwarna hijau dengan daging buah berwarna putih atau merah dan rasanya asam-manis. Buah jambu biji dikenal mengandung banyak vitamin C.

Beberapa macam/kultivar jambu biji dikenal di Indonesia, sebagian dikenal sejak lama, sebagian merupakan introduksi dari negara lain, yaitu antara lain: jambu biji kristal taiwan, jambu tanjung barat, jambu biji getas merah, jambu australia, jambu sukun, jambu bangkok. Beberapa macam-macam jenis jambu biji yang dikenal oleh masyarakat kita di antaranya:

1. Jambu Biji Kristal Taiwan

Jambu biji kristal ditemukan di District Kao Shiung-Taiwan. Diperkenalkan ke Indonesia pada 1991 dibawa oleh Misi Teknik Taiwan. Jambu kristal sebenarnya tidak benar nirbiji, jumlah biji kurang dari 3 persen dari bagian buah, terlihat sepintas jambu biji kristal hampir tidak memiliki biji.



Gambar 1.2. Jambu Biji Kristal

Sumber: <https://www.google.co.id/foto+jambu+biji+kristal>

2. Jambu Pasar Minggu (Tanjung Barat)

Jambu pasar minggu terdapat dua varian: berdaging buah merah dan putih. Adapun yang memiliki daging putih, dikenal dengan jambu 'susu putih'. Jambu ini digemari karena rasanya yang manis, dan daging buahnya tebal dengan tekstur lembut. Sedangkan jambu biji merah kurang disukai karena rasa yang kurang manis. Kulit buah tipis dengan warna hijau kekuningan jika sudah masak. Bentuk buah sedikit lonjong dan bagian ujung bulat, sedangkan bagian pangkalnya meruncing. Jambu pasar minggu adalah ras lokal.



Gambar 1.3. Jambu Biji Pasar Minggu

Sumber: <https://www.google.co.id/foto+jambu+biji+pasar+minggu>

3. Jambu Biji Getas Merah

Jambu biji getas merah merupakan varian jambu biji yang kulitnya hijau hingga kekuning-kuningan dan berisi daging merah muda. Bentuknya lonjong dan rasanya sedikit kurang manis. Jambu biji ini banyak mengandung tanin, glikosida quersetin, quersetin, minyak atsiri, flavonoid, asam psidiolat, asam ursolat, asam oleanolat, asam kratogolat, asam guajaverin, serta vitamin yang banyak sehingga sangat bagus untuk kesehatan. Kelebihan jambu getas merah ini tidak memiliki musim, selalu berbuah kapan saja dan banyak dikembangkan dengan cara cangkok maupun okulasi. Jambu biji ini banyak dikembangkan di Kendal.



Gambar 1.4. Jambu Biji Getas Merah

Sumber: <https://www.google.co.id/foto+jambu+biji+getas+merah>

4. Jambu Australia

Jambu ini diintroduksi dari Australia. Ciri-ciri jambu ini adalah daun jambu biji berwarna merah sedikit keunguan demikian juga warna buahnya. Biasanya tanaman jambu biji ini ditanam di pekarangan sebagai hiasan.



Gambar 1.5. Jambu Biji Australia

Sumber: <https://www.google.co.id/foto+jambu+biji+Australia>

5. Jambu Sukun

Kata “sukun” berarti “tak berbiji”. Jambu sukun adalah varian jambu biji yang tidak berbiji walaupun ada paling hanya beberapa biji saja dan mengumpul di tengah. Daging buah berwarna putih kekuningan, rasa manis legit agak sedikit asam. Teksturnya keras, renyah, dan aromanya harum. Bentuknya seperti buah apel, dengan ukuran panjang 4-5 cm. Kulitnya jika matang berwarna hijau keputih-putihan. Jambu sukun berproduksi terus-menerus setiap tahun, walaupun relatif sedikit dan jenis jambu ini tahan terhadap hama dan penyakit.



Gambar 1.6. Jambu Sukun

Sumber: <https://www.google.co.id/search?q=gambar+jambu+sukun>

6. Jambu Bangkok

Jambu ini berasal dari Bangkok, Thailand. Kelebihan jambu bangkok terletak di ukuran dan warna. Ukurannya besar gemuk dengan panjang + 6 hingga 7 cm dan diameter 5 cm. Rasanya manis, sedikit berair, dan teksturnya keras. Buah muda hijau kekuningan, sedangkan tua merah dengan garis hijau kekuningan. Produksinya sangat banyak. Jenis ini berbiji lebih besar dari jenis-jenis lainnya.



Gambar 1.7. Jambu Bangkok

Sumber: <https://www.google.co.id/foto+jambu+bangkok>

7. Jambu Kamboja

Jambu ini dari Kamboja sesuai dengan namanya. Ada yang mengatakan datang dari Thailand dan dikembangkan di negara Kamboja. Bentuk buahnya cukup besar seperti avokad, beratnya 400-500 gr per buah. Dibanding jambu apel, jambu ini beraroma tajam dan terasa manis. Oleh karena itu, jambu ini sering dijadikan jus. Produksi buah hanya 10 kg/pohon jambu biji/periode panen.

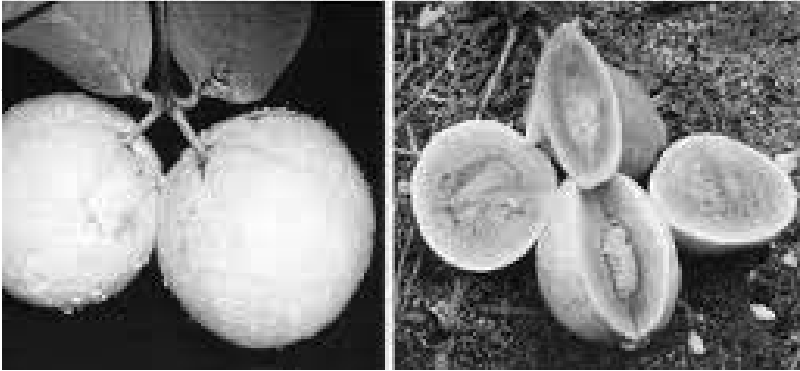
8. Jambu Tukan (Jambu Kurap)

Jambu ini adalah varietas introduksi Thailand. Keunggulannya terdapat pada ukuran yang besar. Di wilayah Pati, orang menyebutnya dengan nama jambu kurap. Diameter buah + 15 cm dengan berat tiap buah bisa mencapai + 1.200-1.700 g. Jambu ini digemari penduduk walau harga relatif mahal. Buah jambu ini juga mempunyai daging yang sangat tebal dan enak, warna daging putih kekuningan dan produksi buahnya 120 kg/pohon/tahun. Buah yang terlalu masak terasa kurang enak dan kurang manis.

9. Jambu Sari

Jambu sari merupakan adalah jenis dari jambu bangkok. Ukuran jambu sari tidak sebesar jambu bangkok. Garis tengah cuma

10 cm dengan berat + 600-1.000 g. Bentuknya membulat prima. Kulit licin mengilap. Daging buahnya tebal, dengan tekstur halus dan warna putih serta rasa manis, harum juga lunak.



Gambar 1.8. Jambu Biji Pipit

Sumber: <https://www.google.co.id/foto+jambu+biji>

11. Jambu Biji Delima

Bentuk bulat lonjong dan ukuran kecil. Ciri khasnya: moncong serupa delima yang ada di bagian bawah pangkalnya. Dagingnya berwarna merah dan rasanya nikmat saat matang.



Gambar 1.9. Jambu Biji Delima

Sumber: <https://www.google.co.id/foto+jambu+biji+delima>

12. Jambu Biji Manis

Jenis ini memiliki bentuk yang bulat meruncing. Kulitnya tipis dan saat matang akan berubah menjadi warna kuning cerah. Daging putih, bijinya banyak, manisnya sangat cukup dan harum buah mencolok.



Gambar 1.10. Jambu Biji Manis

Sumber: <https://www.google.co.id/foto+jambu+biji+manis>

B. Klasifikasi Tanaman Jambu Biji

Kingdom	: Plantae (Tumbuhan)
Divisi	: Magnoliophyta (Tumbuhan berbunga)
Kelas	: Magnoliopsida (Berkeping dua/dikotil)
Sub Kelas	: Rosidae
Ordo	: Myrtales
Famili	: Myrtaceae (suku jambu-jambuan)
Genus	: <i>Psidium</i>
Spesies	: <i>Psidium guajava</i> L.

C. Manfaat Tanaman Jambu Biji

Manfaat buah jambu biji untuk kesehatan

Buah jambu biji mengandung banyak vitamin dan serat, sehingga sangat cocok sekali dikonsumsi untuk menjaga kesehatan. Warna daging jambu biji yang merah mengindikasikan jambu biji kaya akan vitamin A dan antioksidan. Buah jambu biji sangat cocok dikonsumsi di siang hari karena buahnya yang segar dan mendinginkan badan.

Untuk lebih lengkapnya berikut ini adalah beberapa manfaat jambu biji untuk kesehatan tubuh seperti dilansir dari *boldsky.com*.

1. Meningkatkan imunitas tubuh

Jambu biji adalah buah yang mampu meningkatkan sistem kekebalan tubuh. Sebab jambu mengandung vitamin C tinggi yang bisa mencegah tubuh dari serangan berbagai penyakit.

2. Anti-tumor dan anti-inflamasi

Kandungan *lycopene* di dalam jambu biji bermanfaat sebagai zat anti-inflamasi dan mencegah pertumbuhan tumor.

3. Mencegah kanker

Karena jambu biji mengandung zat antioksidan yaitu flavonid dan fitonutrien, maka buah ini efektif untuk mencegah kanker. Kandungan vitamin C dosis tinggi di dalamnya juga bermanfaat untuk menetralkan radikal bebas penyebab kanker.

4. Menjaga tekanan darah

Jambu biji memiliki manfaat mengagumkan untuk menjaga tekanan darah. Sebab jambu biji mengandung kalium yang bermanfaat untuk melindungi tubuh dari pengaruh eksternal yang bisa merusak tekanan darah.

5. Mencegah penuaan dini

Kandungan zat antioksidan tinggi dalam jambu mampu menetralkan radikal bebas dan mencegah terjadinya stres oksidatif penyebab penuaan dini.

6. Baik untuk penderita diabetes

Kandungan serat dalam jambu biji berfungsi sebagai obat alami bagi penderita diabetes. Selain itu secara medis, buah ini juga terbukti untuk mencegah meningkatnya gula darah.

7. Menyehatkan kulit

Jambu biji mengandung vitamin A yang cukup tinggi yang cukup penting untuk meningkatkan kesehatan kulit. Buah ini juga bermanfaat untuk mengeluarkan antioksidan yang bisa membuat kulit terlihat segar kembali.

8. Mendukung kesehatan mata

Kandungan vitamin A dalam jambu biji sehingga mampu mencegah terjadinya infeksi mata (*belek*).

9. Meningkatkan sistem pencernaan

Kandungan *lycopene* dalam jambu biji sangat baik dalam membantu meningkatkan kesehatan pencernaan.

10. Menambah jumlah darah

Jambu biji mengandung vitamin E, K, folat, niasin, mangan, tembaga, magnesium, dan asam *panthothenic* di mana semuanya bermanfaat untuk menambah jumlah sel darah merah. Buah jambu biji bisa juga dikonsumsi secara langsung, dibuat jus, atau dimasukkan ke dalam campuran bahan makanan lainnya.

Manfaat Daun Jambu Biji untuk Kesehatan

Jambu biji (*psidium guajava*) memiliki banyak kandungan, yang terdapat dalam daun yaitu: asam psidoklat, asam oleanolat, asam guajaverin, minyak lemak, minyak atsiri, vitamin, dan tannin. Selain itu tanaman jambu biji juga kaya akan zat nongizi, seperti serat pangan, komponen karotenoid, dan polifenol.

Berikut manfaat khasiat daun jambu biji:

- Obat diare
- Obat maag
- Obat sariawan