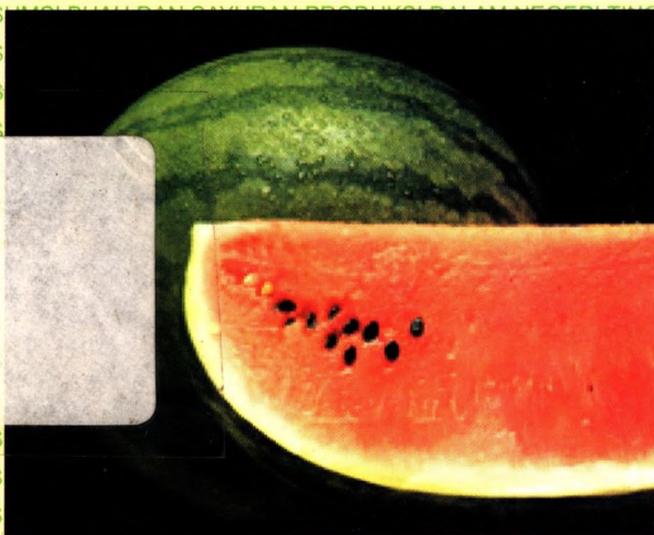


SERI: 17

Edisi Perkenalkan

HIDUP SEHAT DENGAN PRODUK HORTIKULTURA NUSANTARA

Br.
35.61
DIR
h



SEMANGKA

DEPARTEMEN PERTANIAN

DITJEN BINA PENGOLAHAN DAN PEMASARAN HASIL PERTANIAN

Direktorat Pengolahan dan Pemasaran Hasil Hortikultura

Jakarta, 2002

Dr. 635.61
DIR
h



10-07-03

h

Kata Pengantar

Edisi perkenalan buku "Hidup Sehat dengan Produk Hortikultura Nusantara" diterbitkan dalam 21 seri, masing-masing seri memuat informasi untuk satu komoditas tertentu. Penerbitan edisi perkenalan ini khususnya adalah dalam rangka Gerakan Nasional Peningkatan Konsumsi Buah dan Sayuran yang dicanangkan dimulai pada tanggal 27 Juni 2002 oleh Bapak Menteri Pertanian RI. Buku "Hidup Sehat dengan Produk Hortikultura Nusantara" edisi yang disempurnakan akan diterbitkan dalam waktu dekat, yang terdiri atas 3 volume yaitu Sayuran (Volume 1), Buah-buahan (Volume 2), serta Tanaman Obat (Volume 3), masing-masing berisi 15 komoditas hortikultura tersebut.

Atas diterbitkannya buku ini kami menyampaikan terima kasih kepada semua pihak yang telah terlibat. Khususnya kepada Sdr. Ir. Mesah Tarigan, M.Sc., yang telah menyiapkan konsep awal naskah ini, Sdr. Ir. Jamil Musanif dan Sdr. R.N. Nurmadiyah, MM sebagai Editor, serta kepada Prof. Dr. Ir. Latifah K. Darusman, MS yang sangat banyak memberikan masukan dalam penulisan keseluruhan buku "Hidup Sehat dengan Produk Hortikultura Nusantara" ini, kami menyampaikan banyak terima kasih.

Semoga bahan bacaan ini bermanfaat dan menjadi salah satu pendorong bagi setiap pembacanya untuk lebih mencintai dan meningkatkan konsumsi buah dan sayuran produksi Nusantara.

Jakarta, 12 Juni 2002.
Direktur Pengolahan dan
Pemasaran Hasil Hortikultura,

~~Dr.~~ Ir. Achmad Mangga Barani, MM

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	i
DAFTAR ISI	ii
I. SEKILAS TENTANG TANAMAN SEMANGKA	1
II. KANDUNGAN GIZI DAN SENYAWA LAINNYA	3
III. MANFAAT SEMANGKA BAGI KESEHATAN	4
IV. BEBERAPA RESEP PENGOLAHAN SEMANGKA UNTUK KESEHATAN	6
V. DAERAH-DAERAH PENGHASIL SEMANGKA TERBESAR	9
DAFTAR FUSTAKA	10

BAB I. SEKILAS TENTANG TANAMAN SEMANGKA

Semangka termasuk dalam famili Cucurbitaceae. Buah ini banyak ditanam disawah dan berpasir. Batangnya tersulur, beralur dan bersegi banyak. Tanaman semangka tumbuh merambat dengan panjang batang dapat mencapai 3-5 meter. Tanaman ini tergolong tanaman semusim dengan bentuk daun yang tunggal, lonjong, tepi bergelombang, ujung runcing, pangkal bertoreh, panjang 8-15 cm, lebar 5-8 cm, tangkai silindris, panjang 3-7 cm, hijau, pertulangan menyirip, permukaan berbulu. Bunga tanaman semangka merupakan bunga tunggal yang berumah satu, di ketiak daun. Kelopak bunganya berbentuk lonceng, berbagi lima, panjang 6-8 mm, hijau, benang sari berjumlah tiga, panjang 1-2 cm, putih. Putiknya berbentuk ginjal, putih, mahkota berbentuk terompet, panjang 2-3 cm. Warna bunganya kuning. Biji semangka berbentuk lonjong, pipih, putih kekuningan. Akarnya tunggang dan berwarna putih.

Buah semangka ada dua jenis yaitu semangka berdaging merah (kebanyakan beberbentuk bulat dan rasanya manis) dan semangka berdaging putih

kekuningan (kebanyakan bulat dan rasanya kurang manis).

Semangka yang baik biasanya ditandai dengan kulitnya licin, bentuknya bulat (tidak benjol), dan berwarna agak kekuningan semangka yang terlalu tua keseluruhan kulitnya berwarna kuning, kulit kayu, agak lembek, dan daging buahnya busuk. Semangka agak matang dapat di simpan pada suhu kamar, sedangkan semangka yang telah matang sekali sebaiknya di simpan di lemari es.

II. KANDUNGAN GIZI DAN SENYAWA LAINNYA

Kandungan gizi buah semangka dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1. Kandungan Gizi Semangka Dalam 100 g BDD

Kandungan Gizi	Jumlah
• Energi	• 28.00 kal
• Protein	• 0.10 g
• Lemak	• 0.20 g
• Karbohidrat	• 7.20 g
• Kalsium	• 8.00 mg
• Fosfor	• 7.00 mg
• Serat	• 0.50 g
• Besi	• 0.20 mg
• Vitamin A	• 50.00 si
• Vitamin B1	• 0.02 cg
• Vitamin B2	• 0.03 mg
• Vitamin C	• 7.00 mg
• Niac	• 0.20 g

Selain senyawa / zat gizi yang tertulis pada tabel, semangka juga mengandung mineral magnesium, kalium, natrium, seng, tembaga, mangan, dan selenium. Asam lemak jenuh yang terdapat dalam 100 gram buah semangka sebanyak 0,048 g dan asam lemak tak jenuhnya lebih banyak yaitu 0,146 g, tidak mengandung kolesterol dan mengandung 2 mg fitosterol. Asam amino yang terkandung dalam semangka 100 g yaitu triptopan 0,007, threonina 0,027

g, isoleusina 0,019 g, leucina 0,018 g, lisina 0,062 g, metionida 0,006 g, sisteina 0,002 g, fenilalanina 0,015 g, tirosina 0,012 g, valina 0,016 g, arginina 0,059 g, histidina 0,006 g, alanina 0.017 g, asam aspartat 0.039 g, asam glutamat 0.063 g, glisina 0.01 g, prolina 0.024 g, dan serina 0,016 g.

Biji, daun dan kulit buah semangka juga mengandung saponin, di samping itu bijinya mengandung polifenol dan flavonoida serta daunnya mengandung polifenol. Buahnya juga mengandung likopena salah satu jenis provitamin A.

III. MANFAAT SEMANGKA BAGI KESEHATAN

Manfaat buah semangka untuk terapi antara lain menahan serangan jantung dan antikanker, semangka merupakan sumber air murni yang baik, Kandungan kalorinya sangat rendah dan dapat berfungsi sebagai diuretik. Buah ini mengandung pigmen karotenoid jenis flavonoid yang memberikan warna merah atau kuning. Pigmen ini memberikan perlindungan terhadap serangan radikal bebas merusak tubuh. Flavonoid juga berperan sebagai antialergi yang mempunyai kemampuan sebagai antioksidan yang mengurangi pengeluaran histamin dan zat-zat alergi lainnya. Penelitian terbaru menunjukkan bahwa flavonoid turut berperan dalam pencapaian kesehatan tubuh yang optimal.

Biji semangka berkhasiat sebagai obat cacing dan terakhir diketahui dapat membantu pengobatan penyakit prostat yang banyak diderita oleh manula. Peranan daging buahnya dapat juga digunakan untuk penurun panas pada anak-anak. Buah semangka selain banyak mengandung vitamin A, B dan C yang baik bagi kesehatan kulit, juga bersifat mendinginkan, sehingga sangat baik digunakan sebagai kompresan pada kulit

wajah bagi orang yang sering keluar ruangan. Kandungan air yang tinggi menjadikan semangka pembersih tubuh yang sangat baik. Walaupun terutama cairan, semangka kaya akan kalium dan kalsium yang menjadikannya sangat baik untuk menghilangkan kolik. Kulitnya mengandung klorofil yang baik untuk kelenjar dan darah. Selain itu semangka juga baik untuk artritis, keracunan uremik, gangguan kulit, encok, anemia, batu ginjal, mual, kolik. Hal menarik lain dari manfaat semangka adalah jika pria memakan semangka maka spermanya akan mampu memiliki kecepatan bergerak yang cepat dan sehat luar biasa, hal ini dikarenakan adanya likopena pada semangka.

IV. BEBERAPA RESEP PENGOLAHAN SEMANGKA UNTUK KESEHATAN

1. Wedang jahe semangka

Khasiat : melancarkan pencernaan dan mencegah kanker

Bahan :

250 g buah semangka (bersih)

1 gelas (250 ml) air

½ gelas (125 ml) sari jahe

2 sdm gula pasir

1 ons irisan jahe

Cara membuat :

- a. buah semangka dibuat bulat-bulat (dengan cetakan es buah), lalu dinginkan beberapa jam dalam lemari es
- b. campurkan air, sari jahe, dan gula, lalu didihkan dengan api sedang
- c. campurkan a dan b kemudian hidangkan (untuk 6 porsi)

Terapi : Diminum 3 kali seminggu

2. Obat Cacing :

Kurang lebih 5 gram biji semangka yang sudah kering, dicuci dan ditumbuk sampai halus, diseduh dengan air matang $\frac{1}{2}$ gelas. Hal seduhan diminum sekaligus.

3. Penyakit Prostat :

15 gram biji semangka dan 15 gram biji belimbing wuluh dicuci dengan air bersih lalu dikeringkan, ditumbuk dan diseduh dengan segelas air mendidih selama 15 menit, kemudian disaring. Cairannya diminum sekaligus, lakukan tiap pagi secara terus menerus hingga dirasakan sembuh dari gejala penyakit yang dirasakan.

4. Penyakit Kulit :

Tiga sendok makan air perasan buah semangka (Supaya lebih mudah, gunakan blender lalu saring airnya dengan kain bersih, lebih sejuk jika sebelumnya dimasukkan ke dalam lemari es sebelum digunakan), satu sendok makan air mawar, dan dua sendok makan air minum mineral dicampurkan, lalu dengan menggunakan kapas yang direndam campuran ini kompreslah wajah. Saat mengompres wajah mestilah dalam keadaan bersih. Setelah itu diamkan selama

10-15 menit. Untuk membersihkan, bilas wajah dengan air dingin dan keringkan dengan handuk. Kenakan pelembab sesudahnya untuk mengembalikan kondisi kulit.

- 5. Melancarkan buang air kecil, membantu mengontrol tekanan darah, meredam meningkatnya kadar kolesterol dalam darah :**

Kulit semangka yang telah dibersihkan bagian luarnya diblender, tambahkan air masak secukupnya. Minum 2-3 kali sehari.

- 6. Membantu mencegah mabuk perjalanan :**

Hisaplah bagian dalam kulit semangka.

- 7. Mencegah darah tinggi :**

Ambil 30 gram kulit semangka dan 30 gram tanaman gambir, didihkan dalam air dan minum sebagai pengganti teh.

V. DAERAH-DAERAH PENGHASIL SEMANGKA TERBESAR

Semangka dibudidayakan dis eluruh propinsi di Indonesia, namun berdasarkan data yang ada, daerah penghasil terbesar semangka antara lain Nanggroe Aceh Darussalam, Sumatera Utara, Sumatera Barat, Sumatera Selatan, Jawa Barat, Jawa Tengah, Jawa Timur, Kalimantan Selatan dan Sulawesi Selatan.

Daftar Pustaka

- , 1998, Nutrisi Semangka.
[Http://www.asiamaya.com](http://www.asiamaya.com)
- , 2002, Kompres Semangka Dinginkan Kulit.
[Http://www.hanyawanita.com/beauty](http://www.hanyawanita.com/beauty)
- , 1998, Manfaat Buah dan Sayuran.
[Http://www.langsing.net/artikel/buah&sayur.htm](http://www.langsing.net/artikel/buah&sayur.htm)
- Apriadi, W.H. 2001. Memanfaatkan Limbah Dapur dalam memasak. [Http://www.sedap-sekejap.com/artikel/2001/edisi7/flies/artikel.htm](http://www.sedap-sekejap.com/artikel/2001/edisi7/flies/artikel.htm).
- Hutapea, J.R., dkk. 1993. Inventaris Tanaman Obat Indonesia (II). Departemen Kesehatan RI. Balai Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, Jakarta.
- Jamil, A.A., 2002. Tiga Penyakit Manula.
[Http://www.pikiran-rakyat.com](http://www.pikiran-rakyat.com)



SEMANGKA

**HIDUP SEHAT
DENGAN PRODUK HORTIKULTURA
NUSANTARA**

DEPARTEMEN PERTANIAN
DITJEN BINA PENGOLAHAN DAN PEMASARAN HASIL PERTANIAN
Direktorat Pengolahan dan Pemasaran Hasil Hortikultura
Jakarta, 2002