

JAN 2024 / BIL. 10 / 2024

EON

Epitome of Nature

K E S I H A T A N D A N K E S E J A H T E R A A N



MAJALAH PP BIOLOGI
UITMCNS

ISSN 2773-5869



JAMBU BATU: PENGEMBARAAN RASA UNTUK KESIHATAN OPTIMAL

Zaidatul Shakila Mohamad Ashari

Fakulti Sains Gunaan, Universiti Teknologi MARA Cawangan Perak
Kampung Tapah, 35400 Tapah Road, Perak

zaida@uitm.edu.my

EDITOR: DR. NOR'AISHAH ABU SHAH

Daerah Batang Padang yang terletak di negeri Perak, Malaysia, adalah daerah yang terkenal dengan keindahan alam yang kaya dengan kepelbagaian buah-buahan tropika. Pertanian buah-buahan tropika di daerah Batang Padang merupakan sumber mata pencarian utama bagi penduduk setempat. Keadaan iklim yang panas dan lembab serta tanah pasir bermineral yang merupakan bekas lombong biji timah yang subur di daerah Perak ini telah menghasilkan lingkungan yang ideal untuk pertanian pelbagai buah-buahan tropika. Salah satu buah tropika yang senang didapati di sini adalah buah jambu batu.

Buah jambu batu Bidor antara yang paling terkenal, sinonim dengan pekan Bidor iaitu salah satu pekan di dalam daerah Batang Padang. Buahnya tiada biji, permukaan kulitnya yang berkerepot, rasanya manis-manis masam, rapuh namun masih lembut menyebabkan ada penggemarnya sanggup ke pekan Bidor hanya kerana ingin mendapatkan jambu batu Bidor.

Jambu batu atau nama saintifiknya *Psidium guajava* Linn adalah dari cabang keluarga Myrtaceae dan subkeluarga Myrtoideae. Ianya dipercayai berasal dari kawasan tropika Amerika iaitu di antara Peru dan Mexico.

Penanaman jambu batu di Malaysia secara komersil bermula pada pertengahan tahun 1980 di pekan kecil Bidor, Perak dan ia adalah lokasi pertama kawasan penanaman jambu batu sebelum tanamannya tersebar luas ke negeri lain termasuk Selangor, Johor dan Pahang. Pada tahun 2005, sebanyak 16 varieti jambu batu telah didaftarkan oleh Jabatan Pertanian Malaysia (Jadual 1). Varieti GU1 sehingga GU11 dan GU16 adalah buah jambu batu berbiji manakala varieti GU12 sehingga GU15 adalah buah jambu batu tanpa biji. Varieti GU1 dan GU2 tidak mempunyai nombor daftar kerana penanamannya telah terhenti sejak sekian lama akibat daripada serangan perosak dan mungkin juga varieti ini telah pupus. GU8 iaitu jambu batu Kampu-chea dan juga GU16 iaitu jambu batu Lo Han adalah dua varieti yang mempunyai penanaman paling luas di Malaysia.

Kepada penggemar buah jambu batu, tidak kiralah daripada varieti apapun, mereka ini boleh dikatakan berada di dalam kelompok orang yang bertuah. Selain keunikan dan kelazatan rasa buahnya, buah jambu batu adalah buah yang kaya dengan nutrisi dan memiliki pelbagai khasiat kesihatan. Mengikut penulisan Parvez et al. (2018), buah jambu batu tergolong dalam etnoperubatan iaitu ia digunakan dalam sistem perubatan tradisional.



Gambar 1: Buah jambu batu yang dijual di Pekan Bidor, Perak

(Sumber: Koleksi peribadi penulis)

Dalam sistem perubatan tradisional India Ayurveda, jambu batu dianggap sebagai ubat herba untuk mengubati penyakit disentri (keradangan pada perut dan usus) dan cirit-birit. Manakala dalam sistem perubatan tradisional Cina pula, jambu batu digunakan untuk merawat pelbagai penyakit dan telah digunakan sejak zaman-berzaman untuk meningkatkan kesihatan manusia. Berikut adalah beberapa manfaat kesihatan yang utama dikaitkan dengan pengambilan buah jambu batu dalam diet harian:

1) Meningkatkan sistem imuniti.

Vitamin C memainkan peranan penting dalam mengekalkan sistem imun yang sihat. Jambu batu adalah buah yang kaya dengan kandungan vitamin C. Mungkin ramai yang tidak tahu bahawa kandungan vitamin C di dalam buah jambu batu adalah empat kali lebih tinggi berbanding buah oren. 1 cawan (165g) buah jambu batu mempunyai 375mg vitamin C. Kandungan vitamin C yang tinggi di dalam buah jambu batu dapat mencegah selsema biasa dan memendekkan tempoh selsema. Buah jambu batu juga dikaitkan dengan faedah antibakteria. Ia boleh membantu membunuh bakteria dan membuang toksin berbahaya yang boleh membawa kepada jangkitan. Selain itu, vitamin C mampu melindungi badan secara fizikal dengan kaedah memperbaiki tisu rosak akibat luka dan membantu dalam pembentukan kolagen yang menjadikan kulit sentiasa cantik.

Bil.	No. Daftar Varieti	Nama Varieti	Tahun Daftar	Lokasi Asal
1	GU3	Jambu Kapri	1951	Perak
2	GU4	Lucknow No.4x Thailand	1955	Selangor
3	GU5	MAHA 65	1973	Tiada info
4	GU6	Seedless Guava	1973	Selangor
5	GU7	MAHA 3	1973	Selangor
6	GU8	Kampu-chea	1984	Selangor
7	GU9	Klom Toon Klao	1985	Selangor
8	GU10	Klom Sali	1985	Selangor
9	GU11	Vietnam	1985	Perak
10	GU12	Buah Hati Seronok	1987	Pahang
11	GU13	Dam Rung	1987	Thailand
12	GU14	TCG 9 (Thai Cambodian Guava) / Jambu Delima	1987	Perak
13	GU15	Jade Seedless	1991	Perak
14	GU16	Lo Han	2013	Johor

Jadual 1: Varieti Jambu Batu di Malaysia
(Sumber: Laman sesawang Anim Agro Technology)

2) Mengawal paras gula di dalam sistem peredaran darah.

Jambu batu mempunyai kandungan serat dan indeks glisemik yang tinggi yang membantu mencegah diabetes. Kandungan serat mengawal paras gula dalam darah daripada meningkat, manakala indeks glisemik menyekat gula di dalam darah dari meningkat dalam kadar yang singkat.

3) Meningkatkan kesihatan jantung dan mencegah penyakit kardiovaskular.

Serat dalam buah jambu batu dapat merendahkan kandungan kolesterol, manakala kalium pula boleh membantu menurunkan paras tekanan darah. Memandangkan tekanan darah dan paras kolesterol LDL yang tinggi dikaitkan dengan risiko penyakit jantung dan strok, pengambilan jambu batu yang kaya dengan serat dan kalium ini boleh membawa kepada faedah penjagaan jantung yang sihat. Menurut kajian yang dilakukan oleh Rahmat, Bakar

dan Hambali (2011), pengambilan buah jambu batu mampu mengurangkan tekanan oksidatif dan meningkatkan profil lipid dan berkemungkinan mengurangkan risiko penyakit yang disebabkan oleh aktiviti radikal bebas.

4) Mengurangkan risiko barah.

Kandungan antioksidan dalam buah jambu batu berfungsi untuk mengelakkan atau mengurangkan kerosakan pada sel-sel akibat radikal bebas dalam badan yang merupakan salah satu punca utama penyakit barah. Buah jambu batu mempunyai bilangan lycopene yang baik iaitu sejenis antioksidan seperti vitamin C yang mempunyai sifat anti barah. Gabungan antara lycopene, vitamin C dan serat yang terkandung dalam buah jambu batu dapat membantu mengurangkan risiko barah dan menghalang pembiakan sel-sel barah seperti mana telah dibuktikan dalam kajian oleh dos Santos et al. (2018) bahawa lycopene dalam buah jambu batu dapat merawat barah payudara.

Namun begitu, jangan pula terkejut. Bukan sahaja buahnya yang penuh dengan khasiat, bahagian daunnya juga mempunyai kepentingannya pada kesihatan. Masyarakat Siam di Kedah menggunakan daun pucuk jambu untuk menyembuhkan demam campak. Caranya mudah sahaja, daun pucuk jambu dihancurkan dengan sedikit kunyit dan bedak sejuk dan ramuan tersebut disapu pada badan dan muka yang terkena demam campak. Masyarakat Melayu di Sarawak pula menggunakan daun jambu yang dicampur dengan beras yang digoreng tanpa minyak untuk menyembuhkan masalah cirit-birit.

Setelah ramuan tersebut digoreng, campuran tersebut direbus dan hasil air rebusan diminum untuk mengubati penyakit yang dihadapi. Selain daripada itu, daun jambu batu sesuai digunakan sebagai mandian untuk ibu selepas bersalin. Daun jambu batu yang dicampurkan bersama daun puding merah, serai wangi, lengkuas dan biji kani diramas di dalam air dan dibuat mandian selama 40 hari untuk menyegarkan dan mewangikan badan ibu selepas bersalin.

Bunga kantan kembang lebat Kumbang pula mencari madu Jika tuan inginkan sihat Ubatnya pada jambu batu



**Gambar 2: Buah jambu batu tiada biji yang dijual di pekan Bidor, Perak
(Sumber: Koleksi peribadi penulis)**