

## Bunga Kembang Sepatu Dikreasikan Untuk Kesehatan

**Annisa Efendi<sup>1</sup>, Melani Hasibuan<sup>2</sup>, Esra Sihombing<sup>3</sup>, Tanti Wulandari<sup>4</sup>**

<sup>1,2,3</sup>Program Studi Pendidikan Bahasa Inggris, Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan, Universitas Lancang Kuning

\*email:[anisaefendi113@gmail.com](mailto:anisaefendi113@gmail.com), [melanihasibuan028@gmail.com](mailto:melanihasibuan028@gmail.com), [esrasihombing73@gmail.com](mailto:esrasihombing73@gmail.com),  
[Tantiwd04@gmail.com](mailto:Tantiwd04@gmail.com)

### Abstract

*This study aims to determine the nutritional content and benefits of hibiscus flowers for health. Researchers have tested the efficacy of hibiscus which has many health benefits. Hibiscus that is created in the form of food and drink can attract the attention of the public to consume it. Examples can be created into a variety of healthy foods and beverages. The research method used is descriptive research method through manual and online data collection. The results of this study indicate that the efficacy of hibiscus flowers can be created in the form of healthy food and drinks. The content of antioxidants and polyphenols, flavonoids, vitamin C, and minerals from hibiscus flowers serves to maintain endurance, facilitate digestion, treat cholesterol, this plant can also help treat high blood pressure or hypertension. People today also use the leaves of the hibiscus flower as a natural medicine that is used to reduce fever, namely the leaves of the hibiscus flower as a fever medicine in the form of compresses.*

**Keywords:** Hibiscus flower, Health benefits, and created into healthy food and drink.

### Abstrak

*Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kandungan gizi dan manfaat dari bunga kembang sepatu bagi kesehatan. Para peneliti sudah menguji khasiat dari kembang sepatu yang memiliki banyak manfaat bagi kesehatan. Kembang sepatu yang di kreasi dalam bentuk makanan dan minuman dapat menarik perhatian para masyarakat untuk mengonsumsinya. Contohnya dapat di kreasi menjadi berbagai macam makanan dan minuman yang sehat. Metode penelitian yang digunakan adalah metode penelitian deskriptif melalui pengumpulan data secara manual dan online. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa khasiat bunga kembang sepatu dapat di kreasi dalam bentuk makanan dan minuman yang sehat. Kandungan antioksi dan polifenol, flavonoid, vitamin C, dan mineral dari bunga kembang sepatu berfungsi untuk menjaga daya tahan tubuh, memperlancar pencernaan, mengobati kolesterol, tumbuhan ini juga dapat membantu mengobati darah tinggi atau hipertensi. Masyarakat saat ini juga banyak menggunakan daun dari bunga kembang sepatu menjadi obat alami yang digunakan untuk merendahkan demam yaitu daun dari bunga kembang sepatu dijadikan obat demam dalam bentuk kompres.*

**Kata kunci:** Bunga kembang sepatu, khasiat bagi kesehatan, dan dikreasikan menjadi makanan dan minuman yang sehat.

### 1. PENDAHULUAN

Bunga kembang sepatu (*Hibiscus rosa-sinensis*) adalah tanaman semak dari famili Malvaceae yang tumbuh subur di beberapa negara yang beriklim tropis dan subtropis salah satunya Indonesia yang banyak dimanfaatkan sebagai tanaman hias, tanaman pagar, dan bunga potong serta dapat digunakan sebagai obat herbal. Keindahan pada variasi kembang sepatu menjadikannya dikenal sebagai *queen of flower* seperti Gambar 1. Penyebaran tanaman kembang sepatu di daerah tropis dan sub tropis menjadikannya memiliki beberapa nama lokal. Selain itu, tanaman ini dikenal dengan sebutan yang berbeda-beda disetiap negara seperti shoeblack plantatau red hibiscus oleh masyarakat Amerika, akabana oleh masyarakat Jepang, aute oleh suku Samoa, kanyanga oleh masyarakat Filipina, dan kembang sepatu oleh masyarakat Indonesia. (Parengkuhan, Wowor, & Pangemanan, 2020)



Gambar 1. Bunga kembang sepatu (*Hibiscus rosa-sinensis* )

Bunga kembang sepatu dapat digunakan sebagai tanaman hias. Bunganya yang indah menjadikan tanaman kembang sepatu sebagai tanaman hias yang sering kita jumpai dipekarangan rumah. Bunga kembang sepatu dilengkapi dengan sifat-sifat seperti mempunyai warna menarik, bentuknya bermacam-macam, mengandung madu, berbau harum dan lendir dari daun kembang sepatu seperti Gambar 1. Selain sebagai tanaman obat, bunganya bisa dikonsumsi mentah. Bunga kembang sepatu juga berguna untuk makanan yang berkhasiat untuk kesehatan tubuh dan berguna untuk menggosok sepatu agar bersih. Kegunaan inilah yang membuat masyarakat menamakan tanaman ini menjadi kembang sepatu.

Steven (dalam Nur'aini, 2012) menjelaskan bahwa tanaman kembang sepatu dapat dimanfaatkan untuk kesehatan salah satunya sebagai pengobatan yaitu bronchitis, kencing nanah, haid tidak teratur, sakit panas, demam pada anak-anak, sariawan, batuk, gondok, dan sakit kepala. Bagian bunga, daun, dan akar kembang sepatu mengandung flavonoida. Daunnya mengandung saponin dan polifenol, akarnya mengandung tanin, saponin, skopoletin, cleomiscosin A, dan cleomiscosin C. Dan pula bunganya juga mengandung polifenol, yaitu senyawa yang menyebabkan rasa segar pada teh.

Rumusan masalah dari penelitian ini adalah yang pertama, untuk mengetahui apa saja manfaat dari bunga kembang sepatu untuk kesehatan, yang kedua yaitu untuk mengetahui apa saja kandungan gizi dari bunga kembang sepatu. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kandungan gizi dan manfaat dari bunga kembang sepatu bagi kesehatan. Dan kami harap penelitian ini berhasil membantu masyarakat menyembuhkan penyakit dengan mengandalkan bahan yang ada disekitar lingkungan yaitu bunga kembang sepatu.

Kajian literatur dari penelitian ini yaitu bunga kembang sepatu di kreasikan sebagai kesehatan dalam benuk makanan bergizi. Bunga kembang sepatu kaya zat-zat yang dibutuhkan manusia seperti *polifenol* dan *flavonoid* sebagai anti oksidan, mineral, dan vitamin C yang dapat menyembuhkan sakit batuk, mimisan, disentri, infeksi saluran kencing, haid tidak teratur, dan memperlancar metabolisme tubuh,

## 2. METODE

Metode penelitian merupakan suatu cara yang dipergunakan pada sebuah penelitian dalam mencapai tujuan penelitian. Metode penelitian atau sering disebut juga metodologi penelitian merupakan sebuah desain atau rancangan penelitian. Rancangan iniberisi rumusan tentang objek atau subjek yang akan diteliti, teknik-teknik pengumpulan data, prosedur pengumpulan dan analisis data berkenaan dengan fokus masalah tertentu. Metode penelitian (*research methods*)

adalah “cara-cara yang digunakan oleh peneliti dalam merancang, melaksanakan, pengolah data, dan menarik kesimpulan berkenaan dengan masalah penelitian tertentu”.

Metode penelitian yang digunakan adalah metode penelitian deskriptif(Soehardi & Dinata, 2018) melalui teknik pengumpulan data secara manual dan online. Penelitian deskriptif (*descriptive research*) adalah suatu metode penelitian yang ditujukan untuk menggambarkan fenomena-fenomena yang ada, yang berlangsung pada saat ini atau saat yang lampau.

Pengumpulan data secara online merupakan pengumpulan data berdasarkan dari internet yang sudah terbukti. Berdasarkan penelusuran internet, Penelitian mengatakan bahwa bunga kembang sepatu berkhasiat untuk kesehatan seperti mengobati kolesterol, darah tinggi atau hipertensi dan menurut penelitian bunga kembang sepatu mempunyai kandungan *flavonoid* dan *saponin*.

Pengumpulan data secara manual adalah pengumpulan data yang dilakukan dengan penelitian sendiri tanpa menggunakan internet. Berdasarkan pengumpulan data secara manual, bunga kembang sepatu dijadikan obat herbal bagi masyarakat seperti menurunkan suhu badan/demam dalam bentuk kompres.

### **3. HASIL DAN PEMBAHASAN**

Di Indonesia bunga Kembang sepatu dikenal sebagai obat gondongan, keputihan, sariawan, batuk berlendir, radang saluran nafas dan demam malaria. pada bidang pengobatan kembang sepatu juga bersifat hipoglikemik dan anti fertilitas. Manfaat dan fungsi kembang sepatu sebagai obat herbal karena kembang sepatu mengandung berbagai senyawa yaitu tannin, alkaloid, triterpenoid, flavonoid, taraxeryl acetat, polifenol, saponin, hibisetin, sianidin, glikosida sianidin, kuersetin, diglukosida sianidin, Ca-oksalat, zat pahit dan peroxidase. Senyawa-senyawa ini pada penyakit tertentu dapat membantu melemahkan berbagai jenis organisme penyebab penyakit. (Carolin & Nita, 2019)

Banyak manfaat yang diperoleh dari tumbuhan ini karena pada tumbuhan ini terdapat kandungan yang baik untuk kesehatan dan memiliki berbagai macam manfaat seperti anti radang, antivirus(diuretik), menormalkan siklus haid, menghentikan pendarahan, dan peluruh dahak atau ekspektoran.

Manfaat kembang sepatu untuk kesehatan:

#### **1. Menurunkan tekanan darah**

Bunga kembang sepatu dapat menurunkan tekanan darah karena memiliki sifat diuretik (yang membantu tubuh menghilangkan kelebihan air) dan fakta bahwa anthocyanin yang terkandung didalamnya memblokir enzim angiotensin-converting (ACE), senyawa baik bagi pembuluh darah.

Manfaat kembang sepatu ini tentu mengesankan. Namun, jika Anda mengonsumsi obat diuretik hydrochlorothiazide, rebusan kembang sepatu tak bisa dikonsumsi karena keduanya dapat berinteraksi. Menurunkan tekanan darah memang menjadi salah satu manfaat kembang sepatu yang populer.

#### **2. Memelihara kesehatan hati**

Manfaat menarik lain dari kembang sepatu adalah berpotensi untuk menjaga kesehatan hati. Sebuah studi yang melibatkan 19 orang dengan berat badan berlebih menemukan, konsumsi ekstrak kembang sepatu selama 12 minggu membantu mengendalikan perlemakan hati. Kondisi ini ditandai dengan menumpuknya lemak di hati dan berisiko memicu gagal hati. Riset-riset lain juga mendapatkan temuan manfaat kembang sepatu untuk hati. Namun, riset tersebut sebelumnya banyak dilakukan pada hewan dan menggunakan ekstrak kembang sepatu. Studi lanjutan tentu diperlukan untuk menguatkan premis menarik ini.

3. Diyakini membantu menurunkan berat badan

Jika Anda sedang berusaha menurunkan berat badan, rutin meminum rebusan kembang sepatu tentu menarik untuk dicoba. Pasalnya, ekstrak kembang sepatu dilaporkan membantu mengurangi berat badan, lemak tubuh, indeks massa tubuh, dan rasio pinggang dan pinggul. Hanya saja, riset yang sudah dilakukan juga dilakukan dengan pemberian ekstrak kembang sepatu, bukan rebusannya.

4. Mengandung senyawa untuk turunkan risiko kanker

Bunga kembang sepatu mengandung polifenol, kelompok senyawa yang dilaporkan memiliki sifat antikanker. Sebuah studi dalam jurnal Molecular Carcinogenesis menyebutkan, ekstrak kembang sepatu dapat menghambat sel kanker di lambung. Walau menarik, penting untuk diingat bahwa studi masih dilakukan dengan uji tabung dan memanfaatkan ekstrak kembang sepatu.

5. Memiliki sifat antibakteri

Manfaat tak kalah menarik dari kembang sepatu adalah sifat antibakterinya. Walau begitu, riset yang dilakukan untuk menguak manfaat ini masih dilakukan melalui uji tabung. Salah satu kelebihan bunga kembang sepatu atau hibiscus adalah mengandung zat antioksidan. Antioksidan membantu mengendalikan radikal bebas, mencegah kerusakan sel, dan menurunkan risiko penyakit kronis.

6. Menurunkan panas dalam

Berdasarkan dugaan ternyata daun kembang sepatu ini memiliki kandungan anti panas dalam yang tentunya dapat menurunkan panas dalam. Daun kembang sepatu ini sangat mudah ditemukan diberbagai daerah , karena tanaman nya sangat mudah di tanam. Ditinjau dari kondisi fisik pohon kembang sepatu ini memiliki ketinggian sekitar 1,5 meter. Tanaman kembang sepatu ini memiliki bunga yang bervariasi dengan berbagai warna. Serta daun yang diduga paling banyak mengandung khasiat. Serta bagian akar tanaman kembang sepatu ini juga sering dijadikan sebagai ramuan herbal oleh manusia seperti Gambar 2.

Daun yang diremas harus dipastikan sudah semua nya tercampur dengan air sehingga pada saat disaring bukan daun yang terbawa tetapi sari dari daun tersebut. Air hasil remasan daun kembang sepatu dapat menurunkan panas dalam, dengan sekali minum dalam jangka waktu 4 jam karena air hasil remasan daun kembang sepatu memiliki kandungan glikosida ini sehingga berkhasiat dalam menurunkan panas dalam (Handayani et al., 2019.).



Gambar 2. Air hasil remasan Daun kembang sepatu

Berikut hasil olahan makanan dan minuman dari bunga kembang sepatu:

### 1. Teh

Tak hanya indah untuk dipandang, kembang sepatu juga memiliki kegunaan sebagai obat. Teh dan ekstrak cair dari kembang sepatu dapat membantu mengobati berbagai penyakit dan masalah kesehatan. Kembang sepatu ada berbagai warna seperti merah, kuning, putih atau peach.

Teh bunga kembang sepatu seperti pada Gambar 3 dapat dibuat dengan cara dioven maupun disangrai. Keduanya memberikan hasil yang berbeda, baik tekstur, tampilan, aroma, maupun kadar zat gizi yang terkandung di dalamnya. Teh bunga kembang sepatu yang dioven memiliki tekstur lebih halus dan aroma wangi bunga yang tercium lebih tajam, sedangkan teh bunga kembang sepatu yang disangrai memiliki tekstur kasar dan bau seperti teh biasa dan teh rosella, bau wangi bunga kembang sepatu tidak tercium sama sekali (Salirawati, n.d.).



Gambar 3. Teh dari bunga kembang sepatu

Penelitian yang dilakukan oleh Das Salirawati, dkk (2010) terhadap berbagai kadar zat gizi yang terkandung dalam teh bunga kembang sepatu, baik yang dioven maupun disangrai, yaitu kadar karbohidrat (glukosa), vitamin C, kafein, dan polifenol ternyata menunjukkan bahwa teh bunga kembang sepatu memiliki komposisi zat-zat tersebut sesuai dengan yang dibutuhkan kita setiap hari dibandingkan pada teh yang biasa dikonsumsi dan the rosella.

### 2. Pewarna dan pengawet alami pada mie basah matang

Bunga kembang sepatu dapat digunakan sebagai pewarna dan pengawet alami pada mie basah matang. Mie basah matang dengan penambahan ekstrak rebus bunga kembang sepatu variasi 1 adalah mie basah yang memiliki waktu simpan terlama yakni 44 jam dan berwarna ungu pudar. Analisis data yang didapat menyatakan bahwa perlakuan penambahan ekstrak bunga kembang sepatu dengan konsentrasi yang berbeda, tidak memberikan pengaruh nyata terhadap uji organoleptik mie basah matang. Penggunaan ekstrak bunga kembang sepatu pada mie basah matang tidak begitu mempengaruhi kualitas kimia dari mie basah, sebagaimana terlihat pada Gambar 4 (Oktiarni, Ratnawati, & Sari, 2013).



Gambar 4. Warna mie basah matang dengan berbagai variasi konsentrasi ekstrak bunga kembang sepatu.

Jadi, bunga Kembang Sepatu ini merupakan salah satu bunga yang sangat mudah ditemukan. Tidak hanya itu, bunga Kembang Sepatu ini memiliki segudang manfaat, salah satunya manfaat untuk menurunkan berat badan sangat cocok untuk kaum hawa yang ingin melakukan diet sehat dengan mengkonsumsi bunga Kembang Sepatu ini sebagai ramuan untuk diet mereka. Bahkan bunga ini juga dapat diolah menjadi teh dan menjadi pengawet serta pewarna alami dalam pembuatan mie basah.

#### 4. KESIMPULAN

1. Bunga kembang sepatu memiliki banyak manfaat bagi kesehatan manusia karena mengandung berbagai senyawa yaitu tannin, alkaloid, triterpenoid, flavonoid, taraxeryl acetat, polifenol, saponin, hibisetin, sianidin, glikosida sianidin, kuersetin, diglukosida sianidin, Ca-oksalat, zat pahit dan peroxidase. Senyawa-senyawa ini pada penyakit tertentu dapat membantu melemahkan berbagai jenis organisme penyebab penyakit.
2. Bunga kembang sepatu dapat di kreasikan ke dalam bentuk makanan dan minuman yang tentunya memiliki banyak manfaat bagi kesehatan.

#### UCAPAN TERIMA KASIH

Kami kelompok 7 dari FKIP Pendidikan Bahasa Inggris yang beranggotakan Annisa Efendi sebagai ketua kelompok, Melani Hasibuan, Esra Sihombing, Tanti Wulandari sebagai anggota kelompok mengucapkan terimakasih kepada bapak Hamzah, M.T., Ph.D sebagai dosen pendamping dalam pembuatan jurnal bunga kembang sepatu di kreasikan untuk kesehatan.

#### DAFTAR PUSTAKA

Carolin, B. T., & Nita, S. (2019). Pengaruh Ekstrak Bunga Kembang Sepatu ( *Hibiscus Rosa-Sinensis* Linn.) terhadap Epididimis, Prostat dan Vesikula Seminalis Peningkatan jumlah penduduk yang sangat negara Indonesia. Terutama dalam kondisi peningkatan angka angka kemiskinan serta bertambah, 5(1), 1-10.

Handayani, D., Kimia, J., & Padang, U. N. (n.d.). Kajian Kinetika Katalitik Herbal Dari Air Hasil.

Oktiarni, D., Ratnawati, D., & Sari, B. (2013). Pemanfaatan Ekstrak Bunga Kembang Sepatu (*Hibiscus rosa sinensis* Linn.) sebagai Pewarna Alami dan Pengawet Alami Pada Mie Basah. *Prosiding Semirata FMIPA Universitas Lampung*, 103-110.

Parengkuan, H., Wowor, V. N. S., & Pangemanan, D. H. C. (2020). Uji Daya Hambat Ekstrak Bunga Kembang Sepatu ( *Hibiscus rosa-sinensis* L .) terhadap Pertumbuhan Bakteri *Streptococcus mutans*, 8(30), 8-14.

Salirawati, D. (n.d.). Teh Bunga Sepatu, Hime Industry Yang Menjanjikan.

Soehardi, F., & Dinata, M. (2018). Pengaruh kecepatan arus terhadap erosi sungai siak dan kerusakan dinding penahan tanah. *Jurnal Konferensi Teknik Sipil*, 1(7), 189–196. Retrieved from <https://scholar.google.co.id/citations?user=SgLU5VwAAAAJ&hl=en>