

Pengolahan Bunga Rosela (*Hibiscus sabdariffa* Linn) Sebagai Minuman Kesehatan

*Oleh: Siti Marwati, M. Si
Jurusan Pendidikan Kimia FMIPA UNY
siti_marwati@uny.ac.id*

Pendahuluan

Rosela (*Hibiscus sabdariffa* Linn) merupakan tanaman sejenis bunga sepatu (*Hibiscus rocasinensis*) yang dapat tumbuh di segala macam tanah dan mudah perawatannya. Dahulu tanaman ini hanya dikenal sebagai tanaman hias yang tak dihiraukan tetapi pada saat ini dikenal sebagai tanaman yang berkhasiat. Bunga dari tanaman dapat berfungsi sebagai sumber bahan obat herbal dan dapat diolah menjadi sirup, selai, dan manisan. Saat ini permintaan bunga rosela di pasaran cukup tinggi. Harga bunga rosela kering dapat mencapai Rp 75.000 untuk para pengepul (www.indonetwork.co.id) atau sekitar Rp 50.000 untuk para pedagang bahan jamu di pasar tradisional.

Tanaman rosela hanya mengalami satu kali masa produktif. Tanaman ini menghasilkan bunga pada umur 120 hari dan dapat dipanen secara terus menerus dalam jangka waktu 3 bulan sebelum akhirnya diganti bibit baru. Tanaman ini dapat ditanam di halaman rumah, pekarangan dan sawah. Bibit rosela berupa biji dapat diperoleh di toko pertanian dengan harga yang relatif murah yaitu Rp 15.000/kg untuk penanaman lahan 2000 m².

Kebutuhan rosela yang semakin meningkat maka munculah berbagai strategi untuk memenuhi kebutuhan pasar. Salah satu strategi tersebut adalah dibentuknya plasma petani rosela. Sistem plasma ini dilakukan oleh para pengepul dengan merekrut para petani yang mempunyai lahan. Benih rosela diberi oleh para pengepul dan hasil panen harus dijual kepada pengepul. Rosela yang layak dijual kepada pengepul adalah rosela yang kering, utuh dan tidak busuk. Sistem plasma ini banyak dijalankan di daerah Kecamatan Moyudan Kabupaten Sleman sekitar tahun 2009.

Sistem plasma penanaman rosela ini, di satu sisi menguntungkan petani karena pasar rosela sudah jelas yaitu adanya perjanjian bahwa rosela harus dijual kepada pengepul. Hasil panen rosela hampir sama dengan hasil pertanian padi. Hal ini dapat menjadi pilihan alternatif bertani selain bertani padi karena daerah

Kecamatan Moyudan terkenal dengan hama tikus yang menyerang padi. Di sisi lain dari sistem plasma bertani rosela memunculkan permasalahan yaitu jika rosela yang dihasilkan tidak layak dijual kepada pengepul karena tidak sesuai kualitas standar pengepul. Karena banyaknya rosela yang tidak layak jual ini maka menimbulkan kerugian dan menumpuknya bunga rosela yang tidak termanfaatkan secara maksimal. Oleh karena itu diperlukan upaya untuk menangani rosela yang tidak layak jual melalui pelatihan pembuatan minuman kesehatan berbahan bunga rosela. Minuman kesehatan berbahan bunga rosela jika disajikan dan dikemas dalam kemasan yang menarik maka diharapkan dapat meningkatkan nilai ekonomis bunga rosela yang tidak layak jual ke pengepul.

Rosela (*Hibiscus sabdariffa* Linn)

Tanaman rosela merupakan herba tahunan yang bisa mencapai ketinggian 0,5 – 3 m. Batang bulat, tegak, berkayu dan berwarna merah. Daunnya tunggal, berbentuk bulat telur, pertulangannya menjari, ujung tumpul, tepi bergerigi dan pangkal berlekuk. Tangkai daun bulat berwarna hijau dengan panjang 4 – 7 cm. Bunga rosela yang keluar dari ketiak daun merupakan bunga tunggal artinya pada setiap tangkainya hanya terdapat satu bunga. Bunga ini mempunyai 8 – 11 helai kelopak yang berbulu, panjangnya 1 cm, pangkalnya saling berlekatan dan berwarna merah. Kelopak bunga ini yang sering dianggap sebagai bunga oleh masyarakat. Bagian inilah yang sering dimanfaatkan sebagai bahan makanan dan minuman.

Di India Barat dan tempat-tempat tropis lainnya, kelopak segar rosela digunakan untuk pewarna dan perasa dalam membuat anggur rosela, jeli, sirup, gelatin, minuman segar, puding dan cake. Kelopak rosela dapat ditambahkan pada salad untuk mempercantik warnanya dan kadang kadang direbus untuk menggantikan kubis(Sri Winarti, 2006).

Kelopak kering dapat dimanfaatkan untuk membuat teh, jeli, selai, es krim, serbat, pai dan makanan pencuci mulut lainnya. Pada pembuatan jeli rosela tidak perlu ditambah pektin untuk memperbaiki tekstur kelopak bunga rosela sudah mengandung pektin 3,19 % (Sri Winarti, 2006). Bahkan di Pakistan, rosela direkomendasikan sebagai pektin untuk industri pengawetan buah.

Penelitian khasiat rosela pada hewan percobaan adalah sebagai berikut(Maryani dan Kristiana, 2005):

- a. Pemberian rosela pada tikus dengan dosis 200 mg/kg berat badan secara signifikan meningkatkan fungsi liver yang diinduksi parasetamol. Dilihat secara histologi dan biokimia, kerusakan liver mengalami perbaikan dan menjadi normal(Kirdpon, dkk, 1994).
- b. Pada kelinci yang diberi makanan dengan kadar kolesterol tinggi, terjadinya atherosclerosis dapat dihambat dengan pemberian ekstrak rosela. Selain itu bisa terjadi penurunan trigliserida, kolesterol dan LDL-C (*Low Density Lipoprotein Cholesterol*).
- c. Pemberian ekstrak rosela dengan dosis 250 mg/hari/kg berat badan tikus yang dibuat bertekanan darah tinggi, menunjukkan adanya penurunan tekanan darah.
- d. Pemberian ekstrak rosela secara intraperitoneal(melalui membran tipis dan transparan pada rongga perut) pada tikus ternyata mampu menurunkan transit intestinal hingga 13 - 45 % dibandingkan dengan pemberian nefepidin dan papaverin sebagai relaksan.

Khasiat bunga rosela tidak terlepas dari komposisi kimia dalam kelopak bunga rosela. Komposisi kimia dalam kelopak bunga rosela adalah campuran asam sitrat dan asam malat 13%, antosianin(Gossipetin dan hibiscin 2 %, vitamin C 14 mg/100 g, beta karoten 285/100 g, serat 2,5 % (Maryani dan Kristiana, 2005).

Pembuatan Minuman Kesehatan Berbahan Bunga Rosela

Minuman kesehatan dari bunga rosela mempunyai khasiat bagi kesehatan disebabkan oleh berbagai komponen yang terkandung dalam bahan bakunya yaitu kelopak bunga rosela. Beberapa minuman yang dapat dibuat dari bunga rosela adalah *red sorrel punc*, setup, sirup, rosela instan dan *punch rosella*.

Di Indonesia, belum banyak yang memanfaatkan rosela. Di negara lain rosela sudah banyak dimanfaatkan sejak lama. Namun, akhir-akhir ini minuman berbahan rosela mulai banyak dikenal sebagai minuman kesehatan. Bahan minuman dari rosela yang dikemas seperti teh celup telah dapat diperoleh di pasar swalayan.

Di Afrika Timur, rebusan kelopak bunga rosela yang dikenal dengan nama *sudan tea*, digunakan untuk mengurangi batuk. Jus rosela yang ditambah garam, lada dan tetes tebu digunakan untuk menyembuhkan penyakit yang berhubungan dengan empedu.

Hasil penelitian Herrera Arelano(2004) menyatakan bahwa pemberian ekstrak kelopak rosela yang telah distandarisasi sehingga mengandung 9,6 mg *anthocyanin*(warna merah alami bunga rosela) setiap hari selama 4 minggu, mampu menurunkan tekanan darah yang tidak berbeda nyata dengan pemberian captopril 5 mg/hari. Rosela terstandar tersebut dibuat dari 10 g kelopak kering dan 0,52 L air. Terdapat penurunan tekanan darah sistolik sebesar 11,2 % dan tekanan darah diastolic sebesar 10,7 % setelah diberi terapi teh rosela selama 12 hari pada 31 penderita hipertensi sedang, dibandingkan dengan kelompok kontrol.

Terdapat penurunan kreatinin, asam urat, sitrat, tartrat, kalsium, natrium dan fosfat dalam urin pada 36 pria yang mengonsumsi jus rosela sebanyak 16-24 g/dl/hari(Kirdpon dkk, 1994). Rosela sebagai penurun viskositas dan penurunan tekanan darah serta perangsang peristaltik usus, diduga berasal dari kandungan *gossipetin anthocyanin* dan *glucosidehibiscin* di dalamnya (Sri Winarti, 2006)

Bunga rosela dapat digunakan sebagai bahan pembuatan minuman kesehatan antara lain sirup rosela, stup rosela, agar-agar rosela dan jaam rosela. Sirup rosela dapat dibuat dengan komposisi sebagai berikut: 250 g bunga rosela segar, gula pasir 1 kg dan air 2 L. Semua bahan direbus sampai air tinggal kira-kira 1 L. Setelah itu dilakukan pendinginan dan dilanjutkan penyaringan. Sirup rosela siap dikemas dan dapat digunakan sebagai minuman kesehatan. Ampas dari pembuatan rosela dapat digunakan sebagai bahan pembuat jaam rosela.

Selain digunakan sebagai bahan pembuatan sirup, bunga rosela dapat digunakan untuk membuat stup rosela. Bahan-bahan yang diperlukan adalah Bunga rosella(100 g), kulit jeruk orange (4 potong), gula pasir(250 g), cengkih(3 biji), jahe dimemarkan, air 1 Liter. Cara pembuatannya adalah sebagai berikut: Kelopak rosella dicuci bersih, direbus bersama bahan lain sampai mendidih. Kemudian semua bahan tersebut dimasukkan dalam wadah dan ditutup rapat dibiarkan selama 24 jam. Setelah itu dilakukan penyaringan dan disajikan dengan sebagai minuman kesehatan dan dingin.

Bunga rosella juga dapat diolah menjadi agar-agar rosella. Bahan-bahan yang diperlukan adalah 10 bunga rosella, 1 bungkus agar-agar tanpa warna, 150 g gula pasir dan 4 gelas air. Semua bahan direbus sampai mendidih dan dilanjutkan dengan penyaringan. Setelah disaring, agar-agar dicetak dan didinginkan sampai agar-agar kenyal. Hasil yang diperoleh berupa agar-agar yang berwarna merah dengan pewarna alami rosella yang berguna bagi kesehatan.

Agar minuman kesehatan dari bunga rosella dapat lebih praktis digunakan adalah dengan cara dibuat teh bunga rosella. Cara pembuatan teh bunga rosella adalah dengan memilih bahan berupa bunga rosella yang bagus kemudian dicuci dan ditiriskan. Setelah itu dilakukan pengeringan dengan menggunakan sinar matahari langsung atau dengan cara oven. Setelah kering jadilah teh bunga rosella yang siap digunakan. Agar teh bunga rosella dapat awet selama penyimpanan sebaiknya teh bunga rosella disimpan dalam wadah tertutup atau dan terhindari kelembapan sehingga teh bunga rosella tetap kering dan bebas jamur. Penggunaan teh bunga rosella sebagai minuman kesehatan adalah dengan cara menyeduh 2-3 teh bunga rosella dengan menggunakan air mendidih. Dapat juga ditambahkan gula pasir dan diminum hangat maupun dingin.

Penutup

Tanaman rosella dahulu hanya dikenal sebagai tanaman kesehatan kini telah dikenal sebagai tanaman yang berguna untuk kesehatan. Bagian tanaman yang berguna untuk kesehatan adalah bagian bunganya. Melalui berbagai penelitian telah menunjukkan bahwa bunga rosella mampu menurunkan tekanan darah, kreatinin, dan asam urat sehingga bunga rosella ini mempunyai nilai ekonomis yang tinggi. Agar bunga rosella ini dapat dimanfaatkan oleh berbagai kalangan maka pembuatan minuman kesehatan dari bunga rosella ini dikenalkan kepada masyarakat. Berbagai minuman kesehatan yang dibuat dari bunga rosella ini antara lain sirup rosella, sup rosella, agar-agar rosella, teh rosella dan jaam rosella.

Daftar Pustaka

Herrera-Arelano A., Flores-Romero S., Chavez-Soto MA., dan Tortoriello J., (2004), *Effectiveness and Tolerability of A Standardized Extract from*

Hibiscus sabdariffa in Patient with Mild to Moderat Hypertention, A Controlled and Randomized Clinical Trial. [online], Tersedia dalam www.nlm.nih.gov.

Kirdpon S., Nakorn S.N., Kirdpon W., (1994), *Urinary Chemical Composition in Healthy Volunteers after Consuming Roselle(Hibiscus sabdariffa Linn)*, [online] Tersedia dalam www.nlm.nih.gov.

Maryani dan Kristiana, (2005), *Khasiat dan Manfaat Rosela*, Jakarta: Agromedia Pustaka.

Sri Winarti, (2006), *Minuman Kesehatan*, Surabaya: Trubus Agri Sarana.

www.indonetwork.co.id



DEPARTEMEN PENDIDIKAN NASIONAL
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS MATEMATIKA DAN ILMU PENGETAHUAN ALAM
Alamat : Karangmalang, Yogyakarta 55281, Telp. 5548203 (Dekan) 586168 Ps.219

SURAT PENUGASAN/IJIN

Nomor : 2366/H.34.13/KP/2010

Dekan Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam Universitas Negeri Yogyakarta
menugaskan/mengijinkan kepada :


NO.	NAMA/NIP.	JABATAN	PANGKAT/GOL.	TOPIK
1.	Siti Marwati, M.Si. 197701032006042001	Asisten Ahli	Penata Muda Tk. I, III/b	Pengolahan Bunga Rosella sebagai Minuman Kesehatan
2.	Antuni Wiyarsi, M.Sc. 19800825205012001	Asisten Ahli	Penata Muda, III/a	Khasiat Bunga Rosella
3.	Kun Sri Budiasih 197202022005012001	Asisten Ahli	Penata Muda Tk. I, III/b	Budidaya Rosella

Keperluan : Narasumber Pelatihan Pembuatan Minuman Kesehatan Berbahan Kelopak Bunga
Rosella (*Hibiscus Sabdariffa Linn*)
Hari/tanggal : Minggu, 13 Juni 2010
Waktu : 13.00 s/d 17.00 WIB
Tempat : Dusun Sangubanyu, Sumberrahayu, Moyudan, Sleman
Keterangan : Berdasarkan surat Kajurdik Kimia nomor 287/H/34.13/K/PP/2010
tanggal 11 Juni 2010

Surat Penugasan/Ijin ini diterbitkan semoga bermanfaat sebagaimana mestinya.

Yogyakarta 11 Juni 2010

Dekan,


DR. ARISWAN
NIP: 195909141988031003

TEMBUSAN :

1. Kajurdik. Kimia FMIPA
2. Kasubbag. Kepeg. & Keu.
3. Kasubbag. Umper FMIPA-UNY
4. Ybs.

