

# Kandungan gizi dan manfaat pada buah naga lokal untuk kesehatan

**Awalina Nazalia Putri**

Program Studi Perbankan syariah, Universitas Maulana Malik Ibrahim Malang

e-mail: putriawalinanazalia@gmail.com

## Kata Kunci:

buah naga local; antadioksidan; manfaat kesehatan; gizi; vitamin

## Keywords:

local red dragon fruit; antioxidant; health benefits; nutritions; vitamin

## ABSTRAK

Buah naga (*Hylocereus Polyrhizus*) merupakan buah tropis dan subtropis yang saat ini banyak dibudidayakan di Indonesia, Taiwan, Vietnam, Malaysia, dan Filipina. Buah naga merupakan salah satu buah lokal yang mungkin memiliki manfaat bagi kesehatan. Tujuan penelitian ini bertujuan penelitian ini adalah menganalisis kandungan nutrisi dan manfaat kesehatan dari buah naga varietas lokal asal indonesia bagi kesehatan. Kajian dilakukan dengan mengkaji literatur terhadap berbagai informasi ilmiah dan menguatkan data yang diperoleh dari temuan penelitian sebelumnya mengenai kandungan gizi buah naga lokal. Mereka menemukan bahwa buah naga alami mengandung vitamin C, vitamin B kompleks, serat, mineral seperti kalsium dan fosfor, serta senyawa fenolik dan flavonoid yang berperan sebagai antioksidan. Nutrisi ini mungkin memiliki manfaat kesehatan berikut: B Mencegah penyakit degeneratif, memperkuat imunitas tubuh menurunkan kolesterol darah. Oleh karena itu mengkonsumsi buah naga lokal dapat menjadi bagian dari pola hidup sehat masyarakat

## ABSTRACT

Dragon fruit (*Hylocereus poiyrhizus*) is a tropical and subtropical fruit that is currently widely cultivated in Indonesia, Taiwan, Vietnam, Malaysia and the Philippine. Red dragon fruit is one of the local fruits that has health potential. This study aims to analyze the nutritional content and health benefits of local Indonesian red dragon fruit varieties. The research was carried out with a literature study of a variety of scientific information and supporting data that came from previous research related to the nutritional composition of the local dragon fruit. The results showed that lical red dragon fruit contains vitanin C , B complex vitamins, fiber, minerals such as calcium and phosphorus , as well as phenolic and flavonoid compounds that act as antioxidants. This nutritional content has the potential to provide health benefits such as preventing degenerative diseases, increasing body immunity, and lowering blood cholesterol. Thus, consumption of local red dragon fruit can be part of a healthy lifestyle for the community.

## Pendahuluan

Meski buah naga tergolong baru di Indonesia, namun sebenarnya merupakan buah purba . Maulida menyebutkan bahwa buah naga merupakan tanaman asli Amerika Tengah dan Selatan dan dikenala oleh peradaban Aztec sejak abad ke -13. Penyebaran buah naga ke Asia dimulai ketika bangsa Perancis membawa tanaman ini ke Vietnam sebagai tanaman hias (Kemudian menyebar luas ke negara tropis dan sub tropis seperti Thailand, China, dan Taiwan, hingga akhirnya sampai ke Indonesia (Maulida, 2022)

Di berbagai negara, buah naga dikenal dengan nama yang Berbeda-beda . Misalnya Pitahaya (Meksiko), Thang Long (Vietnam), Melano (Hawaii) atau Phi Long Kwa (China), Kaeo Mankhon (Thailand), dan Xieng My Kuo (Taiwan). . , buah badak



This is an open access article under the [CC BY-NC-SA](#) license.

Copyright © 2023 by Author. Published by Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

(Australia). Buah naga dianggap sebagai superfood karena sangat kaya nutrisi dan antidioksidan serta memiliki dampak yang sangat positif bagi kesehatan. Buah naga merupakan salah satu buah tropis asli lokal (Riansyah, 2021)

Indonesia dan sangat populer Varietas buah naga premium yang umum ditanam dan dikonsumsi di Indonesia antara lain varietas super Merah, Daging Merah, dan Kulit Hitam. Sebagai buah lokal, buah naga dinilai berpotensi mendukung kedaulatan pangan nasional (Rifin, 2015)

Selain rasa dan kemudahan budidayanya, buah naga asli juga dipercaya memiliki banyak manfaat bagi kesehatan. Hal ini sesuai dengan kandungan senyawa bioaktif dan fitokimia antara lain vitamin, antidioksidan, mineral, serat, dan senyawa fenolik lainnya. Meningkatkan manfaatnya bagi kesehatan, penelitian mengenai kandungan nutrisi buah naga asli sangat diperlukan. (Fitriani, 2021)

Menyatakan bahwa buah naga lokal mengandung beberapa antidioksidan dan senyawa fenolik, namun masih terbatas pada beberapa varietas saja. Oleh karena itu, masih diperlukan penelitian yang lebih komprehensif dari berbagai sumber ilmiah mengenai komposisi nutrisi dan manfaat buah naga lokal bagi kesehatan untuk memahami potensial bagi kesehatan manusia. (Fitriani, 2021)

### **Metode Penelitian**

Metode Penelitian ini merupakan jenis kajian literatur untuk mengumpulkan data dan informasi ilmiah mengenai manfaat nutrisi dan kesehatan buah naga varietas lokal Indonesia. Literatur yang dijadikan referensi berasal dari jurnal ilmiah nasional terpercaya seperti: Jurnal Penerapan Teknologi Pangan, Jurnal teknologi dan Manajemen Agroindustri, JAMU: Jurnal sains dan teknologi jamu, Jurnal Sains dan Teknologi Lingkungan, Prosding Senioritas

Selain jurnal ilmiah, data juga dikumpulkan dari buku referensi nutrisi dan buah-buahan tropis, laporan penelitian dari institusi terkait, dan literatur ilmiah primer lain yang relevan. Pencarian artikel dilakukan di database online jurnal internasional ternama seperti Science Direct, Springer Link dan Google Scholar. Beberapa istilah pencarian yang relevan digunakan saat mencari artikel dan jurnal ilmiah.

“Komposisi Gizi Buah Naga”, “Efek Antidioksidan Buah Naga”, “Komposisi Kimia Buah Naga dan topik terkait lainnya. Kriteria pemilihan majalah adalah yang khusus membahas tentang kandungan, komposisi, dan nilai gizi buah naga, khususnya sepesies landrace asli Indonesia. Analisis data melibatkan beberapa tahap. Merupakan sintesis klasifikasi zat gizi dan senyawa yang terlibat, analisis dekriptif setiap kategori kandungan zat gizi dan potensi manfaat bagi kesehatan manusia.

### **Hasil**

Melalui analisis detail dan penelitian berbagai literatur dan jurnal ilmiah mengenai kandungan buah naga lokal, diketahui bahwa buah naga ini mengandung berbagai senyawa penting yang memberikan efek positif bagi kesehatan. Senyawa tersebut antara lain vitamin, mineral, antidioksidan, dan komponen bioaktif lainnya. Komponen nutrisi utama bagi buah naga adalah:

1. Vitamin: Buah naga lokal mengandung vitamin C dalam jumlah besar, sekitar 30-35 mg per 100 gram buah. Vitamin C bertindak sebagai anti oksidan, melawan radikal bebas dan memperkuat sistem kekebalan tubuh. Kontribusinya terhadap kesehatan kulit dan jaringan ikat juga memperkuat imkan nilai tambah. Vitamin B kompleks (B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, B<sub>3</sub>) memberikan dukungan penting untuk metabolisme energi dan fungsi neurologis. Vitamin A (provitamin A) mendukung kesehatan mata dan berperan dalam menjaga integritas sel epitel.
2. Mineral: Tingginya kandungan fosfor dan kalsium pada buah naga mendukung perkembangan dan pemeliharaan tulang dan gigi. Kandungan mineral ini memberikan efek positif bagi kesehatan tulang dan pertumbuhan tulang. Zat besi berperan penting dalam membentuk sel darah merah yang penting untuk mengangkut oksigen ke seluruh tubuh.
3. Antioksidan: Senyawa ini berperan penting sebagai antioksidan. Polifenol dan flavonoid telah terbukti melindungi tubuh dari kerusakan akibat radiasi bebas, dan betacyanin serta betaxanthin memberi warna khas pada buah naga.
4. Serat: Kandungan serat terutama pektin dan hemiselulosa kurang lebih 0,7-0,9 gram per 100 gram buah. Serat ini membantu menjaga kesehatan pencernaan dengan meningkatkan volume tinja dan membantu mengatur kadar gula darah. Mengandung berbagai komponen seperti vitamin, mineral, antioksidan dan senyawa bioaktif, penelitian menunjukkan bahwa mengkonsumsi buah naga lokal dapat melindungi dari penyakit degeneratif karena sifat antioksidannya yang kuat. Selain itu, buah naga juga mengandung vitamin C dan nutrisi lainnya yang dapat meningkatkan daya tahan tubuh. Serat dalam buah naga juga membantu menjaga kesehatan pencernaan, dan mineral seperti kalsium dan fosfor membantu memperkuat tulang dan gigi. Buah naga juga mengandung antioksidan dan serat yang dapat menurunkan kadar kolesterol darah.

## Pembahasan

Mengenai kandungan nutrisi buah naga, berdasarkan analisis data berbagai berbagai jurnal ilmiah dan literatur mengenai kandungan nutrisi buah naga lokal, disimpulkan bahwa buah naga mengandung berbagai senyawa dan nutrisi yang bermanfaat bagi tubuh kita jika dikonsumsi ditemukan secara teratur. Senyawa dan zat gizi tersebut antara lain vitamin C, vitamin B kompleks, mineral seperti kalsium dan zat besi, senyawa antioksidan seperti betasanin dan polifenol, serta serat. Seluruh komponen nutrisi penting pada buah naga berperan positif dan memberikan manfaat tersendiri bagi kesehatan tubuh. Misalnya saja vitamin C yang berperan sebagai antioksidan yang melawan radikal bebas penyebab penyakit kronis. Kalsium dan fosfor mendukung kesehatan tulang dan gigi. Serat membantu meningkatkan pencernaan.

Berikut berbagai manfaat buah naga bagi kesehatan:

**1. Pencegahan penyakit degeneratif:**

Senyawa antioksidan seperti polifenol dan flavonoid yang terdapat pada buah naga membantu mengurangi oksidasi menyebabkanya menekankan stres oksidatif yang berlebihan dapat memicu penyakit degeneratif. Oleh karena itu, mengkonsumsi buah naga yang mengandung antioksidan tinggi dapat melindungi sel-sel tubuh dari kerusakan dan mencegah penyakit degeneratif seperti penyakit kardiovaskular dan kanker.

**2. Meningkatkan daya tahan tubuh:**

Kandungan vitamin C, vitamin B kompleks dan zinc membantu meningkatkan daya tahan tubuh. Vitamin C khususnya dapat merangsang produksi sel kekebalan dan melawan infeksi.

**3. Menjaga Kesehatan Pencernaan:**

Peran serat seperti pektin dan hemiselulosa membantu menjaga kesehatan pencemaran dengan meningkatkan volume tinja. Kehadiran serat mendukung sungsi usus dan dapat mencegah masalah pencernaan.

**4. Menguatkan Tulang Gigi:**

Kalsium dan fosfor yang terdapat pada buah naga menunjang kepadatan tulang dan kesehatan gigi. Asumsi mineral yang cukup dapat memberikan dampak positif pada struktur tulang dan gigi.

**5. Dapat menurunkan kolesterol:**

- a. Sifat antioksidan dan serat buah naga dapat membantu menurunkan kadar kolesterol low-density lipoprotein (LDL) dalam darah. Kondisi ini berpotensi menjaga kesehatan jantung.
- b. Konsumsibrutin buah naga lokal memberikan beragam manfaat bagi kesehatan berkat kandungan nutrisinya yang beragam. Mengkonsumsi buah naga lokal dapat membantu anda mencapai kadar hemoglobin yang cukup dan mencegah anemia (Aryanta, 2022).

Buah naga merupakan tanaman kaktis yang mempunyai nilai gizi tinggi yang mempunyai efek multifungsi. Buah naga banyak dimanfaatkan karena kaya akan nutrisi dan bentuk yang unik serta warna yang menarik (Firdaus, 2019)

Varieta buah-buahan banyak tumbuh melimpah secara alami di Indonesia, dan sumber daya genetik buah lokal Indonesia berkualitas tinggi dan mampu bersaing secara internasional (Suradarma, 2019). Berbagai buah-buahan, termasuk buah naga, juga termasuk buah asli yang kaya akan vitamin dan zat besi serta memiliki banyak manfaat.

## **Kesimpulan dan Saran**

Buah naga lokal yang ditanam di Indonesia mengandung berbagai komponen nutrisi penting dengan potensi manfaat kesehatan, antara lain vitamin C, B kompleks,

kalsium. Fosfor, polifenol, flafonoid, dan serat. Nutrisi yang terdapat pada buah naga lokal dapat membantu mencegah penyakit degeneratif, meningkatkan daya tahan tubuh, menjaga kesehatan pencernaan, bahkan menurunkan kadar kolesterol. Oleh karna itu, mengonsumsi buah naga dapat menjadi bagian dari gaya hidup sehat.

Kandungan gizi buah naga lokal mengandung berbagai jenis zat gizi yang penting untuk kesehatan, antara lain: Karbohidrat, yang dapat dijadikan sumber energi tubuh. Lemak, buah naga mengandung lemak yang dapat membantu menjaga keseimbangan hormon dan memperbaiki fungsi tubuh. Protein, buah naga mengandung protein yang berfungsi memperbaiki sel, memproduksi sel, memproduksi sel baru, dan membuat organ tubuh berfungsi dengan baik.

Manfaat buah naga lokal untuk kesehatan antara lain: Membantu penurunan berat badan karena mengandung protein dan karbohidrat yang menekan produksi hormon yang membuat Anda lapar. Meningkatkan kekuatan otot, buah naga mengandung protein yang membantu meningkatkan massa dan kekuatan otot. Mencegah rambut rontok, protein yang ditemukan dalam buah naga membantu kesehatan rambut dan mencegah rambut rontok.

Artinya buah naga lokal dapat menjadi bagian dari pola makan seimbang dan membantu meningkatkan kesehatan serta memenuhi kebutuhan nutrisi tubuh.

## Daftar Pustaka

- Afriyanti, D. S. (2019). Aktifitas antioksidan dan kadar fenolik total ekstrak etanol buah naga merah lokal (*Hylocereus Polyhiruz*). *jurnal aplikasi teknologi pangan*, 8(2),pp, 63-67.
- Anjarsari, R. C. (2021). Peluang pengembangan agrowisata buah naga di desa gumelar kabupaten banyumas. in prosiding seminar nasional lahan suboptimal, 200-2010.
- Aryanta, I. W. (2022). manfaat buah naga untuk kesehatan. *Widyakesehatan.v4i2.3386*, 8-13.
- Dewi, N. W. (2021). Prospects and Development strategy of red dragon fruit cultivation in Bali. In 1st Internasional Conference on economics, Busines, Enterpreunership, and Finance, 88-95.
- Firdaus, H. I. (2019). Powering dragon fruit sikses berkebun buah naga dengan teknik penyinaran listrik di kabupaten banyuwangi. . Prosiding SENIATI, 363-369.
- Fitriani, L. A. (2021). Antioxidant Potenial Of Five Indonesia Herbal Extracts Detemined By DPPH,FRAP, and Fic Methods. *IOP Conference Series: Earth and Ebvironmental Science*.
- Ikawati, M. A. (2020). Potensi ekstrak buah naga super merah(*Hylocreuse costaricensis*) sebagai bahan pangan fungsional terstandatr untuk mencegah diabetes melitus tipe 2. *Teknologi dan manajemen agroindustri*, 45-51.
- Laura, B. P. (2019). Antioxsident activies, pnenolic and carotenoid content of selected red-fleshed dragon fruit (*Hylocereuse spp*). *Jounal of horicultura brasileira*,37 (2), 362-368.

- Maulida, D. I. (2022). Kajian aspek budidaya dan manfaat tanaman buah naga (*Hylocereus sp*). *sains dan teknologi blingkungan*, 10 (1), pp., 77-89.
- Nurjanah, N. N. (2022). potensi buah naga (*Hylocereus undatus*) Sebagai pangan fungsional. *Teknologi dan manajemen argoindustri*, 57-62.
- Pratama, A. R. (2021). Buah naga merah : khasiat dan manfaatnya bagi kesehatan. *Ilmu pertanian Indonesia* , 23-32.
- Pratiwi, H. L. (2020). Red- Fleshed dragon fruits (*Hylocereus spp* ) improved lipid metabolims onhypercholesterolemic rats . *Journal of Phytochemistry letters*, 38, 46- 51.
- Riansyah, A. H. (2021). Pemanfaatan buah naga merah (*Hylocereuse polyrhizus*) sebagai pangan fungsional. *Jurnal ilmu pengetahuan dan teknologi jamu* 4(2), 79-86.
- Rifin, A. N. (2015). Potensi buah naga super merah (*Hylocreuse costaricensis*) sebagai fungsi pangan fungsional ( kajian konsumsi dan kemanfaatan bagi kesehatan. *Aplikasi teknologi pangan*, 89-94.
- Suradarma, I. G. (2019). Identifikasi dan karakteritasasi sumber daya genetik buah-buahan di kabupaten buleleng .*Agrotop. Journal of Agriculture science*, 137.

