

**Ir. H. Suyadi Wongsowijaya, M.P.**

---

**Manfaat**  
**BUAH NAGA, MELON, SEMANGKA,**  
**KETIMUN, MARKISA**  
**Bagi Kesehatan**



**Editor: Joko Indro Cahyono, B.Sc., S.P., M.Pd.**

 leutikaprio

**Ir. H. Suyadi Wongsowijaya, M.P.**

---

Manfaat  
**BUAH NAGA, MELON, SEMANGKA,  
KETIMUN, MARKISA**  
Bagi Kesehatan



**Editor: Joko Indro Cahyono, B.Sc., S.P., M.Pd.**

**Manfaat Buah Naga, Melon, Semangka, Ketimun,  
Markisa bagi Kesehatan**

--Yogyakarta: LeutikaPrio, 2017

viii + 116 hlm ; 14,8x21 cm

Cetakan Pertama, Januari 2017

Penyusun : Ir. H. Suyadi Wongsowijaya, M.P.  
Editor : Joko Indro Cahyono, B.Sc., S.P., M.Pd.  
Desain Sampul : Chyntia Maharani  
Tata Letak : Tio



Jl. Wiratama No. 50, Tegalrejo,  
Yogyakarta, 55244  
Telp. (0274) 625088  
[www.leutikaprio.com](http://www.leutikaprio.com)  
email: [marketing@leutikaprio.com](mailto:marketing@leutikaprio.com)

Hak cipta dilindungi oleh undang-undang.  
Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku ini  
tanpa izin dari penerbit.

ISBN 978-602-371-362-2

Dicetak oleh PT Leutika Nouvalitera  
Isi di luar tanggung jawab penerbit & percetakan.

## KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur saya panjatkan kepada Allah Tuhan Yang Maha Esa, karena atas barokah dan limpahan rahmat-Nya, saya telah menyelesaikan menyusun buku ini dan telah dapat diterbitkan. Sebelum buku ini terbit, saya telah menyusun buku *9 Kacang-Kacangan Berkhasiat Obat*. Kemudian buku *Manfaat Tanaman Kelapa, Aren, Pinang dan Siwalan bagi Kesehatan* dan buku *Manfaat Tanaman Jambu Biji, Belimbing, Pepaya, Nanas dan Sirsak bagi Kesehatan*.

Sebelumnya juga telah terbit buku *15 Rempah-Rempah Indonesia dan Manfaatnya*, buku *17 Rempah-Rempah Indonesia dan Manfaatnya, Umbi-Umbi Berkhasiat Obat*, dan buku *9 Umbi Utama Sebagai Pangan Alternatif Nasional* serta telah menyusun buku *Tanaman Liar Berkhasiat Obat* bersama Ir. H.M. Bargumono, M.Si. yang juga dosen di Fakultas Pertanian Universitas Pembangunan Nasional Veteran Yogyakarta.

Buku *15 Rempah-Rempah Indonesia dan Manfaatnya, Umbi-umbi Berkhasiat Obat, 17 Rempah-Rempah Indonesia dan Manfaatnya, Manfaat Tanaman Jambu Biji, Belimbing, Pepaya, Nanas dan Sirsak bagi Kesehatan, Manfaat Tanaman Kelapa, Aren, Pinang, dan Siwalan bagi Kesehatan* dan *Tanaman Liar Berkhasiat Obat* telah mendapatkan HKI (Hak Kekayaan Intelektual) dari Kementerian Hukum dan Hak Asasi Manusia, sedangkan buku *Manfaat Tanaman Pare, Kecipir, Kacang Panjang, Buncis, Labu Siam, Labu Kuning, Tomat, Terong, Wortel bagi Kesehatan* dalam proses HKI.

Tujuan penyusun menerbitkan buku ini adalah untuk berbagi pengalaman dan memberikan wawasan serta inspirasi kepada pembaca serta pengambil kebijakan di kalangan pemerintahan bahwa tanaman tersebut selain mempunyai nilai ekonomis, ternyata juga berkhasiat bagi kesehatan sehingga kemanfaatannya dapat diketahui oleh masyarakat luas.

Terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan bahan-bahan tulisan/referensi yang kami kutip dan membantu terbitnya buku ini. Juga kepada saudara Joko Indro Cahyono, B.Sc.,S.P., M.Pd. sahabat kami yang lama menggeluti profesi wartawan dan *profesional writer* serta kebetulan juga alumni Fakultas Pertanian Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Yogyakarta sebagai editor buku ini.

Harapan kami, semoga buku ini dapat bermanfaat kepada para pembaca. Penyusunan buku ini tidak lepas dari kurang dan salah maka dari itu penyusun mohon dimaafkan. Bila penyusunan buku ini benar, semoga Allah memberikan hidayah dan barokah-Nya. Bila penyusunan ini salah maka penyusun berserah diri kepada Sang Pencipta dan mohon ampun ke semua pihak serta perlindungan-Nya.

Yogyakarta, Maret 2017

Hormat Kami,

Penyusun

# DAFTAR ISI

<b>KATA PENGANTAR</b> .....	v
<b>DAFTAR ISI</b> .....	vii
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	ix
<b>BAB I BUAH NAGA (<i>Hylocereus undatus</i>)</b> .....	1
A. Latar Belakang Buah Naga.....	1
B. Klasifikasi Ilmiah Buah Naga.....	6
C. Manfaat dan Khasiat Buah Naga.....	7
D. Budidaya Tanaman Buah Naga.....	14
<b>BAB II MELON (<i>Cucumis melo, L.</i>)</b> .....	23
A. Latar Belakang Tanaman Melon.....	23
B. Klasifikasi Ilmiah Tanaman Melon.....	29
C. Manfaat dan Khasiat Melon.....	29
D. Budidaya Tanaman Melon.....	34
<b>BAB III BUAH SEMANGKA (<i>Citrullus lanatus</i>)</b> .....	41
A. Latar Belakang Buah Semangka.....	41
B. Klasifikasi Ilmiah Buah Semangka.....	42

C. Manfaat dan Khasiat Buah Semangka.....	42
D. Budidaya Buah Semangka .....	52
<b>BAB IV KETIMUN (<i>Cucumis sativus L.</i>).....</b>	<b>65</b>
A. Latar Belakang Ketimun.....	65
B. Klasifikasi Ilmiah Ketimun.....	66
C. Manfaat dan Khasiat Ketimun .....	67
D. Budidaya Tanaman Ketimun.....	76
<b>BAB V MARKISA (<i>Passiflora edulis</i>).....</b>	<b>85</b>
A. Latar Belakang Tanaman Markisa.....	85
B. Klasifikasi Ilmiah Tanaman Markisa .....	86
C. Manfaat dan Khasiat Markisa .....	86
D. Budidaya Tanaman Markisa.....	99
<b>BIOGRAFI PENYUSUN .....</b>	<b>109</b>
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>113</b>

## BIOGRAFI PENYUSUN



**Ir. H. Suyadi Wongsowijaya, MP.**, dilahirkan di pelosok Dusun Bendokuluk, Desa Caruban, Kecamatan Kandangan, Kabupaten Temanggung, 17 Maret 1955 sebagai anak kelima dari tujuh bersaudara keluarga pasangan Bapak Wongsomuhardjo dan Ibu Rusnah. Sekolah di SD Caruban, lulus pada 1967, SMP Negeri 1 Temanggung lulus pada 1970; SMA Negeri Temanggung lulus pada 1973; di Akademi Bahasa Asing tahun 1975, tidak diselesaikan, pindah di PTPN (UPN) "Veteran" Yogyakarta lulus pada 1983. Diwisuda sebagai Insinyur Pertanian tahun 1984. Nama Wongsowijaya diambil dari nama orang tua kandung dan nama mertua laki-laki.

Tahun 1984 diajak menangani Rehabilitasi Daerah Transmigrasi di Mayo I, Kecamatan Pendolo, Kabupaten Poso, Provinsi Sulawesi Tengah. Tahun 1985 dalam pekerjaan yang sama di Desa Mayo III & IV di kecamatan, kabupaten dan provinsi yang sama. Tahun 1986/1987 melaksanakan studi kelayakan untuk tanaman coklat (*cacao*) dan karet rakyat di SP I dan SP II daerah transmigrasi di Kecamatan Tenggarong, Kabupaten Kutai Kertanegara, Provinsi Kalimantan Timur.

Tahun 1988/1989 ikut menangani proyek Teknologi Tepat Guna (Biogas) untuk daerah Transmigrasi Retak Mudik, Kecamatan Sanggau,



Kabupaten Banyu Asin, Provinsi Sumatera Selatan. Tahun 1990/1991 menangani proyek peningkatan produksi lewat bantuan SKR di daerah Transmigrasi Permukiman Air Hitam, Bengkulu Utara, Provinsi Bengkulu. Tahun 1991/1992 dengan proyek yang sama di Desa Bungku Selatan, Kecamatan Tompira, Kabupaten Poso, Propinsi Sulawesi Tengah. Pekerjaan yang sama dilakukan pada tahun 1993/1994 di Raimea, Kuluwan dan Salele Kabupaten Suae, Provinsi Timor Timur (Timor Leste sekarang).

Selama itu juga sebagai asisten dosen dan menangani praktikum di berbagai laboratorium; antara lain, sebagai Kepala Laboratorium Ekologi, Budidaya Tanaman Keras, Budidaya Tanaman Semusim, Hubungan Tanah Air dan Tanaman. Mulai tahun 1994 mendapat kesempatan studi lanjut S-2 di UGM dan lulus tahun 1996. Tahun 1997 diberi tugas sebagai Kepala Laboratorium Budidaya Tanaman Tahunan, Budidaya Tanaman Semusim, Mekanisasi Pertanian sampai tahun 2007, dan ditunjuk sebagai Ketua Takmir Masjid Nuruttaqwa (Kampus UPN "Veteran" Yogyakarta) mulai tahun 1997 sampai 2001. Tahun 2008 sampai 2016 (Mei) diberi tugas untuk mengelola KKN. KKN yang paling banyak diikuti mahasiswa adalah KKN yang diadakan pada semester ganjil yaitu antara 1.200 sampai dengan 1.500 mahasiswa, sedangkan KKN yang diselenggarakan pada semester genap kurang dari 700-an.

Di sela tugas tersebut, penyusun telah meneliti kemanfaatan kapur limbah las karbit, antara lain untuk pembungaan tanaman cengkih, peningkatan hasil jagung semi, peningkatan hasil kedelai, peningkatan hasil kacang tanah, peningkatan hasil cabai rawit, peningkatan hasil kacang tunggak (tolo), dan peningkatan hasil tanaman kacang panjang.

Juga aktif mengikuti seminar dan publikasi lokal, nasional, regional, dan internasional. Penyusun telah menyusun buku-buku; yaitu buku *15 Rempah-Rempah Indonesia dan Manfaatnya*. Juga menyusun buku; *Umbi-umbi Berkhasiat Obat*, *17 Rempah-Rempah Indonesia dan Manfaatnya*, *Manfaat Tanaman Kelapa, Aren, Pinang, dan Siwalan bagi Kesehatan* telah mendapatkan HKI(Hak Kekayaan

Intelektual) dari Kementerian Hukum dan Hak Asasi Manusia. Selain itu, telah menyusun buku *9 Umbi sebagai Pangan Alternatif Nasional dan Tanaman Liar Berkhasiat Obat* bersama Ir. HM. Bargumono, MSi. Buku *Manfaat Tanaman Jambu Biji, Belimbing, Pepaya, Nanas dan Sirsak bagi Kesehatan* dan juga buku *9 Kacang-Kacangan Berkhasiat Obat*.

Penyusun berminat menjadi tenaga edukasi karena terdorong oleh kemuliaan seorang pendidik (dosen) dengan pepatah "ilmu yang diberikan tidak akan berkurang, melainkan akan bertambah banyak dan merupakan amal jariyah yang tak terputus hingga akhir zaman". "Orang kaya ilmu akan terjaga oleh ilmunya inilah orang yang paling bahagia dan orang kaya harta akan menjadi penjaga hartanya inilah orang yang paling sengsara."

Sejarah penyusun sebagai tenaga pendidik. Awal mula terinspirasi "Berikanlah ilmu walaupun hanya satu kata". Penyusun merasa memiliki kemampuan untuk itu, dengan bekal ilmu yang telah didapat di Fakultas Pertanian. Penyusun pernah ikut membina/menyampaikan ilmu di SMA Muhammadiyah Temanggung, dan di SPP-SPMA, SPbMA Muhammadiyah Magelang. Ini semua dilakukan pada semasa kuliah tingkat akhir. Pada saat itu penyusun mencari pengalaman lain, yaitu beternak lele. Saat itu pula penyusun menerima informasi dari petani cengkih, bahwa tanaman cengkihnya yang sudah umur lima tahun lebih belum pernah berbunga.

Penyusun mencoba mengombinasikan kapur limbah las karbit dengan berbagai macam pupuk dan disemprotkan pada tanaman cengkih. Ternyata tanaman cengkih dapat berbunga lebat. Kemudian penyusun mendokumentasikan dengan foto-foto yang kemudian dipamerkan pada saat ulang tahun UPN "Veteran" Yogyakarta yang ke-25, ternyata mendapat perhatian Bapak Menteri Pertanian RI, Prof. Ir. Soedarsono Hadisapoetro. Kemudian ditanggapi oleh Kepala Biro Administrasi Akademik UPN "Veteran" Yogyakarta, Bapak Drs. Abdul Wahab Sudiro, B.Sc., Bapak Ir. Syahdan BcHk (alm), Bapak Drs. MT. Sutarno, SU (alm), Bapak Dr. Ir .H. Subroto PS. M.Sc., Bapak Dr.

Ir. H. Suwardie, M.Sc., serta restu dari Bapak Prof. Drs. R.H. Bambang Soeroto, alhamdulillah diterima menjadi dosen di Fakultas Pertanian UPN "Veteran" Yogyakarta sampai sekarang. \*\*\*

## DAFTAR PUSTAKA

- Ariffin, Abdul Azis; Bakar, Jamilah; Tan, Chin Ping; Rahman, Russly Abdul; Karim, Roselina & Loi, Chia Chun (2008). *Essential Fatty Acids of Pitaya (Dragon Fruit) Seed Oil. Food Chemistry* 114 (2): 561–564.
- Anonim, 2003. "Hasilkan Buah Naga Kualitas Prima". *Trubus*. Jakarta: Edisi Mei
- Anonim, 2011. "Melon di Lahan Sempit". *Trubus*, Jakarta: Edisi Juli
- Kristanto, Daniel, 2003. "Buah Naga. Pembudidayaan di Pot dan di Kebun". *Penebar Swadaya*. Jakarta.
- Nur Tjahjadi, 1990. *Bertanam Melon*. Yogyakarta: Penerbit Kanisius.
- Ochse, J.J. 1977. *Vegetables of the Dutch East Indies*. English ed. Of Indische Groenten. Australian National Univ. Press Canberra.
- Paimin, Fendy R, 1994. "Sistem Kontrol Atmosfer Mempertahankan Kondisi Segar Buah-Buahan". *Trubus*. Jakarta: Edisi Juli.
- Paris HS & Maynard DN. 2008. *Cucumis*. Dalam: J. Janick, R.E. Paull. *The Encyclopedia of Fruit & Nuts*. CABI Publishing. Hal 286.
- Rukmana, Rahmat. 1995. *Budidaya Mentimun*. Yogyakarta: Penerbit Kanisius.
- Sunarjono, Hendro. *Berkebun 21 Jenis Tanaman Buah*. Niaga Swadaya.
- Wihardjo, Suwandi, 1992. *Bertanam Semangka*. Yogyakarta: Penerbit Kanisius.

### **Sumber Internet:**

Aneka Olahan Makanan dari Buah Naga Merah. Liputan 6.com.

Diakses 2014-09-19.

Cara Mudah Mengupas Buah Naga Untuk Disajikan. Sunpride.co.id.

Diakses 2014-09-19.

Manfaat Buah Naga untuk Kecantikan, Kesehatan, dan Masakan.

Rehat.net. Diakses 2014-09-19.

Manfaat Buah Naga untuk Kesehatan. Institute of Tropical Disease

Universitas Airlangga. Diakses 2014-09-06.

Manfaat dan Kandungan Buah Naga untuk Kesehatan. infomuu.

blogspot.com. Diakses 12 November 2014.

Soeseno, Slamet, Dragon Buah: Buah Kaktus Ekstrik, <http://www/indonesia.com/intisiasi/2000/flora>

7.htm

[https://id.wikipedia.org/wiki/Buah\\_naga](https://id.wikipedia.org/wiki/Buah_naga)

<http://manfaat.co.id/manfaat-buah-naga>

<https://id.wikipedia.org/wiki/Melon>

<http://www.kebunpedia.com/threads/cara-menanam-melon-yang-baik-dan-benar.5082/>

<http://www.manfaatbuah.info/2015/05/10-manfaat-buah-melon.html>

<http://dedaunan.com/khasiat-buah-melon-untuk-kesehatan-tubuh-dan-kecantikan>

<http://sudut-bacaan.blogspot.co.id/2013/03/ketahui-manfaat-dibalik-buah-melon.html>

<http://manfaatbuahdaun.blogspot.co.id/2014/01/kandungan-dan-manfaat-buah-melon.html>

<http://intips-kesehatan.blogspot.co.id/2013/10/manfaat-semangka-bagi-kesehatan-tubuh.html>

<http://daribuahdaun.blogspot.co.id/2015/08/stop-buang-biji-semangka-ini-khasiat.html>

<http://manfaat.co.id/10-manfaat-buah-semangka-bagi-kecantikan-dan-kesehatan>

<http://manfaat.co.id/manfaat-semangka>

<http://n-pangestu.blogspot.co.id/2014/05/karya-ilmiah-pertanian-tentang-budidaya.html>

<http://manfaat.co.id/45-manfaat-mentimun-untuk-kesehatan-dan-kecantikan>

<http://www.carakhasiatmanfaat.com/artikel/30-manfaat-luarbiasa-mentimun-bagi-kesehatan-kulit-dan-rambut.htm>

<http://www.carakhasiatmanfaat.com/artikel/30-manfaat-luarbiasa-mentimun-bagi-kesehatan-kulit-dan-rambut.html>

<http://intips-kesehatan.blogspot.co.id/2014/03/manfaat-dahsyat-timun-kesehatan-tubuh.html>

<https://lmgagro.wordpress.com/2014/05/15/budidaya-tanaman-timun-yang-baik-dan-benar/>

<https://id.wikipedia.org/wiki/Mentimun>

<http://manfaatbuahkesehatan.blogspot.co.id/2014/11/manfaat-buah-markisa-bagi-kesehatan.html>

[http://pikirsehat.blogspot.co.id/2015/11/sejarah-manfaat-dan-kandungan-buah\\_25.html](http://pikirsehat.blogspot.co.id/2015/11/sejarah-manfaat-dan-kandungan-buah_25.html)

<http://balitbu.litbang.pertanian.go.id/ind/index.php/hasil-penelitian-mainmenu-46/informasi-teknologi/16-penelitianpengkajian2/514-perbanyak-tanaman-markisa>

<http://www.bijibersemi.com/2015/08/5-cara-termudah-menanam-markisa-dari.html>

<https://meilatrishesti.wordpress.com/2010/02/01/hidup-sehat-dengan-buah-markisa/>



Ir. H. Suyadi Wongsowijaya, M.P., dilahirkan di pelosok Dusun Bendokuluk, Desa Caruban, Kecamatan Kandangan, Kabupaten Temanggung, 17 Maret 1955. Sekolah di SD Caruban, lulus tahun 1967, SMP Negeri 1 Temanggung lulus tahun 1970; SMA Negeri Temanggung lulus tahun 1973; di Akademi Bahasa Asing tahun 1975, tidak diselesaikan, pindah di PTPN (UPN) "Veteran" Yogyakarta lulus tahun 1983. Diwisuda sebagai Insinyur Pertanian tahun 1984.

Penyusun berminat menjadi tenaga edukasi karena terdorong oleh kemuliaan seorang pendidik (dosen) dengan pepatah "Ilmu yang diberikan tidak akan berkurang, melainkan akan bertambah banyak dan merupakan amal jariyah yang tak terputus hingga akhir zaman". "Orang kaya ilmu akan terjaga oleh ilmunya dan orang kaya harta akan menjadi penjaga hartanya, inilah orang yang paling sengsara."

Sejarah penyusun sebagai tenaga pendidik. Awal mula terinspirasi "Berikanlah ilmu walaupun hanya satu kata". Penyusun merasa memiliki kemampuan untuk itu, dengan bekal ilmu yang telah didapat di Fakultas Pertanian, sehingga penyusun ikut membina/menyampaikan ilmu di SMA Muhammadiyah Temanggung, dan di SPP-SPMA, SPbMA Muhammadiyah Magelang. Ini semua dilakukan pada semasa kuliah tingkat akhir. Pada saat itu penyusun mencari pengalaman lain yaitu beternak lele. Saat itu pula penyusun menerima informasi dari petani cengkih, bahwa tanaman cengkihnya yang sudah umur lima tahun lebih belum pernah berbunga.

Penyusun mencoba mengombinasikan kapur limbah las karbit dengan berbagai macam pupuk dan diberikan kepada tanaman cengkihnya (disemprotkan). Ternyata tanaman cengkihnya dapat berbunga lebat. Kemudian penyusun mendokumentasikan dengan foto-foto yang kemudian dipamerkan pada saat ulang tahun UPN "Veteran" Yogyakarta yang ke-25, ternyata mendapat perhatian Bapak Menteri Pertanian RI, Prof. Ir. Soedarsono Hadisapoetro. Kemudian ditanggapi oleh Kepala Biro Administrasi Akademik UPN "Veteran" Yogyakarta, Bapak Drs. Abdul Wahab Sudiro, BSc, Bapak Ir. Syahdan BcHK (alm), Bapak Drs. MT. Sutarno, SU (alm), Bapak Dr. Ir. H. Subroto PS. M.Sc, Bapak Dr. Ir. H. Suwardie, M.Sc, serta restu dari Bapak Prof. Drs. R.H. Bambang Soeroto, alhamdulillah diterima menjadi dosen di Fakultas Pertanian UPN "Veteran" Yogyakarta sampai sekarang.

\*\*\*

