

Suyadi

leutikaprio

Ir. H. Suyadi Wongsowijaya, M.P.

# Manfaat Tanaman Jambu Biji, Belimbing, Pepaya, Nanas, dan Sirsak Bagi Kesehatan



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

**Manfaat Tanaman Jambu Biji, Belimbing, Pepaya,  
Nanas, dan Sirsak Bagi Kesehatan**

## **Manfaat Tanaman Jambu Biji, Belimbing, Pepaya, Nanas, dan Sirsak Bagi Kesehatan**

--Yogyakarta: LeutikaPrio, 2015  
vii + 117 hlm ; 14,5 x 21 cm  
Cetakan Pertama, Agustus 2015

Penulis : Ir. H. Suyadi Wongsowijaya, M.P.  
Editor : Joko Indro Cahyono, B.Sc., S.P., M.Pd.  
Desain Sampul : Cynthia  
Tata Letak : Anwar



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: 978-602-371-084-3

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



## Kata Pengantar

Kata Segala puji dan syukur penyusun panjatkan kepada Allah Tuhan Yang Maha Esa, karena atas barokah dan limpahan rahmat-Nya, penyusun dapat menyelesaikan buku ini dan dapat diterbitkan. Sebelum buku ini terbit, penyusun 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.

Penyusun telah menyusun buku dengan judul: *15 Rempah-rempah Indonesia dan Manfaatnya*; *17 Rempah-rempah Indonesia dan Manfaatnya*; *Umbi-Umbian Berkhasiat Obat*; *9 Umbi Utama Sebagai Pangan Alternatif Nasional* dan *Manfaat Tanaman Kelapa, Aren, Pinang, dan Siwalan bagi Kesehatan*.

Tujuan penyusun menerbitkan buku ini adalah untuk berbagi pengalaman dan memberikan wawasan kepada pembaca serta pengambil kebijakan di kalangan pemerintahan serta kalangan industri bahwa tanaman tersebut selain mempunyai nilai ekonomis, ternyata juga berkhasiat bagi kesehatan.

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 *profesional writer* serta kebetulan juga alumni Fakultas Pertanian Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Yogyakarta sebagai editor buku ini.

Harapan kami, semoga buku ini dapat bermanfaat bagi 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, 4 November 2015

Hormat Kami,

Penyusun

# Daftar Isi

|  |     |
|--|-----|
| Kata Pengantar .....   | iii |
| Daftar Isi .....   | v   |
| Daftar Gambar .....  | vii |
| <br>   |     |
| <b>BAB I. JAMBU BIJI</b> ( <i>Psidium guajava</i> L.) .....    | 1   |
| A. Latar Belakang Tanaman Jambu Biji .....                     | 2   |
| B. Klasifikasi Ilmiah Tanaman Jambu Biji.....                  | 8   |
| C. Manfaat Tanaman Jambu Biji .....                            | 9   |
| D. Budidaya Tanaman Jambu Biji .....                           | 13  |
| <br>   |     |
| <b>BAB II. BELIMBING</b> ( <i>Averrhoa carambola</i> L.) ..... | 22  |
| A. Latar Belakang Tanaman Belimbing .....                      | 22  |
| B. Klasifikasi Ilmiah Tanaman Belimbing .....                  | 23  |
| C. Manfaat Tanaman Jambu Belimbing .....                       | 24  |
| D. Budidaya Tanaman Jambu Belimbing .....                      | 29  |
| <br>   |     |
| <b>BAB III. PEPAYA</b> ( <i>Carica papaya</i> L.) .....        | 39  |
| A. Latar Belakang Tanaman Pepaya .....                         | 39  |
| B. Klasifikasi Ilmiah Tanaman Pepaya .....                     | 41  |
| C. Manfaat Tanaman Pepaya .....                                | 42  |
| D. Budidaya Tanaman Pepaya .....                               | 50  |
| <br>   |     |
| <b>BAB IV. NANAS</b> ( <i>Ananas comosus</i> (L.) Merr.) ..... | 65  |
| A. Latar Belakang Tanaman Nanas .....                          | 65  |
| B. Klasifikasi Ilmiah Tanaman Nanas .....                      | 67  |
| C. Manfaat Tanaman Nanas .....                                 | 69  |
| D. Budidaya Tanaman Nanas .....                                | 71  |

|  |            |
|--|------------|
| <b>BAB V. SIRSAK (<i>Annona muricata</i> .....</b> | <b>83</b>  |
| A. Latar Belakang Tanaman Sirsak .....             | 84         |
| B. Klasifikasi Ilmiah Tanaman Sirsak .....         | 86         |
| C. Manfaat Tanaman Sirsak .....                    | 86         |
| D. Budidaya Tanaman Sirsak .....                   | 108        |
| <br>   |            |
| <b>Daftar Pustaka .....</b>                        | <b>111</b> |
| <b>Biografi Penyusun .....</b>                     | <b>115</b> |

## Daftar Pustaka

- Apriyanti, Indah. 2009. *Seluk Beluk Nanas dan Penanamannya*. Bandung: Jasa Grafika Indonesia.
- Bahari, Hamid. 2011. *Segudang Keampuhan Sirsak untuk Kesehatan dan Kecantikan*. Yogyakarta: Laksana.
- Caesario, Mohammad. 2011. *Cegah Serangan Jantung Mulai Sekarang*. (artikel dalam Intisari edisi November 2011 )
- Esi Herlina dan Nila Rifai. 2011. *Khasiat dan Manfaat Daun Sirsak Menumpas Kanker*. Jakarta: Mata Elang Media.
- Eka Hasnawati, 2012. *Keajaiban Sirsak Menumpas 7 Penyakit*. Yogyakarta: Easymedia.
- Hastomi, I. dan Engga Sujayana. 2011. *Gempur Habis Ragam Penyakit dengan Sirsak*. Yogyakarta: Cahaya Atma Pustaka.
- Hoffman, Matthew, dkk.1996. *Bebas dari Penyakit*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Nusmawarhaeni, Saptarini, Prihatini, Diah Pohan, Endang Puspita. 1999. *Mengenal Buah Unggul Indonesia*. Jakarta: Penebar Swadaya.
- Savitri, Dian. 2011. *Menjaga Agar Kulit Tetap Sehat dan Mulus* (artikel dalam Gaya Hidup Sehat edisi 28 Oktober-3 November 2011).
- Suranto, Adji. 2011. *Dahsyatnya Sirsak Tumpas Penyakit*: Jakarta: Pustaka Bunda.
- Widyaningrum, Herlina. 2011. *Sirsak si Buah Ajaib 10.000x Lebih Hebat dari Kemoterapi*. Yogyakarta: MedPress.



### **Sumber Internet:**

- <http://www.merdeka.com/sehat/10-manfaat-kesehatan-menakjubkan-yang-dimiliki-jambu-biji.html>
- <http://novi-biologi.blogspot.com/2011/06/jambu-biji-psidium-guajava-1.html>
- [http://id.wikipedia.org/wiki/Jambu\\_biji](http://id.wikipedia.org/wiki/Jambu_biji)
- <http://cara.media/menanam-dan-budidaya-jambu-biji/>
- <http://manfaatbuaha.blogspot.com/2013/11/macam-macam-jenis-jambu-biji.html>
- <http://manfaatdaunobat.blogspot.com/2013/06/manfaat-dan-khasiat-daun-jambu-biji.html>
- <http://id.wikipedia.org/wiki/Belimbing>
- <http://www.indonews.co.id/manfaat-buah-belimbing-bagi-kesehatan-manusia/>
- <http://id.wikipedia.org/wiki/Pepaya>
- <http://alamtani.com/budidaya-pepaya.html>
- <https://warasfarm.wordpress.com/2013/12/13/penyakit-pada-tanaman-pepaya/>
- <http://pertaniansehat.com/read/2013/04/08/hama-dan-penyakit-penting-pada-tanaman-pepaya-bagian-1.html>
- <http://budidaya-petani.blogspot.com/2013/03/nanas.html>
- <http://id.wikipedia.org/wiki/Sirsak>
- <http://www.smallcrab.com/kesehatan/1243-sekilas-mengenal-tanaman-sirsak-dan-potensi-khasiat-obatnya>
- <http://manfaatbuahdaun.blogspot.com/2014/01/kandungan-gizi-dan-manfaat-buah-sirsak.html>
- <http://manfaatbuahdaun.blogspot.com/2013/11/manfaat-daun-sirsak-sebagai-obat.html>
- <http://manfaat.co.id/36-manfaat-daun-sirsak-untuk-kesehatan-rambut-dan-kulit>
- [Http://manfaatbuahdaun.blogspot.com/2014/01/manfaat-dan-khasiat-buah-nanas.html](http://manfaatbuahdaun.blogspot.com/2014/01/manfaat-dan-khasiat-buah-nanas.html)
- [http://ternukil.blogspot.com/2013/11/10-khasiat-dan-manfaat-buah-belimbing\\_](http://ternukil.blogspot.com/2013/11/10-khasiat-dan-manfaat-buah-belimbing_)

[blogspot.com/2013/09/manfaat-khasiat-daun-dan-buah-belimbing-wuluh.html](http://blogspot.com/2013/09/manfaat-khasiat-daun-dan-buah-belimbing-wuluh.html)  
<http://budidaya-desa.blogspot.com/2014/08/panen-buah-belimbing.html>  
<http://id.wikipedia.org/wiki/sirsak>  
<http://www.smallcrab.com/kesehatan/1243-sekilas-mengenal-tanaman-sirsak-dan-potensi-khasiat-obatnya>  
<http://manfaatbuahdaun.blogspot.com/2014/01/kandungan-gizi-dan-manfaat-buah-sirsak.html>  
<http://manfaatbuahdaun.blogspot.com/2013/11/manfaat-daun-sirsak-sebagai-obat.html>  
<http://manfaat.co.id/36-manfaat-daun-sirsak-untuk-kesehatan-rambut-dan-kulit>

## Biografi Penyusun

**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. Nama Wongsowijaya diambil dari nama orang tua kandung dan nama mertua.

Tahun 1984 diajak menangani Rehabilitasi Daerah Transmigrasi di Mayoa I, Kecamatan Pendolo, Kabupaten Poso, Provinsi Sulawesi Tengah. Tahun 1985 dalam pekerjaan yang sama di Desa Mayoa III & IV di kecamatan, kabupaten, dan provinsi yang sama. Tahun 1986/1987 melaksanakan studi kelayakan untuk Tanaman Cokelat (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 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, Provinsi Sulawesi Tengah. Pekerjaan yang sama dilakukan pada tahun 1993/1994 di Raimea, Kuluwan dan Salele Kabupaten Suae, Provinsi Timor Timur.



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 S2 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 sekarang diberi tugas untuk mengelola KKN. KKN yang paling banyak diikuti mahasiswa adalah KKN yang diadakan pada semester pendek dan 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 telah menyusun buku *9 Umbi sebagai Pangan Alternatif Nasional; Umbi-Umbi Berkhasiat Obat*, *17 Rempah-Rempah Indonesia dan Manfaatnya*, serta *Tanaman Liar Berkhasiat Obat* bersama Ir. H.M. Bargumono, M.Si. Buku terbaru lainnya yang telah disusun dan diterbitkan yaitu buku *Manfaat Tanaman Kelapa, Aren, Pinang dan Siwalan bagi Kesehatan*.

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. \*\*\*





## **Manfaat Tanaman Jambu Biji, Belimbing, Pepaya, Nanas, dan Sirsak Bagi Kesehatan** disusun oleh Ir. H. Suyadi, M.P.


Buku ini mengungkap sekilas lima tanaman yang terkenal di Indonesia, termasuk manfaatnya sebagai obat atau menjaga stamina bagi manusia. Lima tanaman tersebut adalah jambu biji, belimbing, pepaya, nanas, dan sirsak.


Buku yang disusun ini diharapkan dapat memberikan manfaat untuk kesehatan manusia dan bagi peminat yang ingin memperdalam tentang tanaman jambu biji, belimbing, pepaya, nanas, dan sirsak yang mempunyai khasiat untuk menyembuhkan berbagai penyakit manusia,

Sebelumnya penyusun telah menyusun buku 9 Umbi Utama sebagai Pangan Alternatif Nasional dan buku Tanaman Liar Berkhasiat Obat bersama Ir. H.M. Bargumono, M.Si., dan juga telah menyusun buku 15 Rempah-Rempah Indonesia dan Manfaatnya, buku Umbi-Umbi Berkhasiat Obat, buku 17 Rempah-Rempah Indonesia dan Manfaatnya dan buku Manfaat Tanaman Kelapa, Aren, Pinang, dan Siwalan bagi Kesehatan.

\*\*\*

 leutikaprio.com

 @leutikaprio

 leutikaprio

Jl. Wiratama No. 50, Tegalrejo,  
Yogyakarta, 55244 Telp. (0274) 625088  
e-mail: marketing@leutikaprio.com  
www.leutikaprio.com

