

Manfaat Buah Naga Untuk Kesehatan

I Wayan Redi Aryanta

Fakultas Kesehatan, Universitas Hindu Indonesia, Bali, Indonesia

Email: redi_aryanta@yahoo.co.id

ABSTRAK

Buah naga (*Hylocereus polyrhizus*) merupakan buah tropis dan subtropis yang saat ini banyak dibudidayakan di Indonesia, Taiwan, Vietnam, Malaysia dan Filipina. Kajian pustaka ini bertujuan untuk mengetahui kandungan zat gizi dan fitokimia serta manfaat buah naga untuk kesehatan. Hasil penelusuran pustaka menunjukkan bahwa buah naga sangat kaya dengan zat gizi, antioksidan dan senyawa bioaktif yang sangat bermanfaat untuk kesehatan. Kandungan zat gizi per 100 g buah naga merah adalah : air (85,7 g), energi (71 kal), protein (1,7 g), lemak (3,1 g), karbohidrat (9,1 g), serat (3,2g), abu (0,4 g), kalsium (13 mg), natrium (10 mg), kalium (128 mg), fosfor (14 mg), zat besi (0,4 mg), seng (0,4 mg), magnesium (0,10 mg), vitamin B1 (0,5 mg), vitamin B2 (0,3 mg), vitamin B3 (0,5 mg), vitamin C (1 mg) dan vitamin E (0,4 mg). Senyawa antioksidan yang potensial pada buah naga adalah: vitamin C, vitamin E, betalain, *hydroxycinnamates*, karotenoid (beta-karoten dan likopen), flavonoid, *betacyanin*, *betaxanthin*. Terkait dengan kesehatan, buah naga sangat bermanfaat untuk menjaga kesehatan pencernaan, mengurangi risiko kanker, menurunkan kadar kolesterol jahat dan meningkatkan kesehatan jantung, mengontrol gula darah dan mengurangi risiko diabetes, meningkatkan sistem kekebalan tubuh, meredakan batuk dan flu, mencegah migrain, menurunkan berat badan, membantu mengatasi demam berdarah, menjaga kesehatan tulang, melawan radang sendi (arthritis), mencegah anemia, meningkatkan kesehatan mata, menjaga kesehatan kulit, meredakan nyeri pada kulit yang terbakar sinar matahari, mengurangi jerawat, melindungi rambut dari kerusakan, membantu meningkatkan fungsi otak, dan menjaga kesehatan ibu hamil.

Kata Kunci: antioksidan; buah naga; kesehatan; zat gizi.

ABSTRACT

Dragon fruit (Hylocereus polyrhizus) is a tropical and subtropical fruit that is currently widely cultivated in Indonesia, Taiwan, Vietnam, Malaysia and the Philippines. This literature review aims to determine the content of nutrients and phytochemicals as well as the benefits of dragon fruit for health. The results of a literature search show that dragon fruit is very rich in nutrients, antioxidants and bioactive compounds that are very beneficial for health. The nutritional content per 100 g of red dragon fruit are: water (85.7 g), energy (71 cal), protein (1.7 g), fat (3.1 g), carbohydrates (9.1 g), fiber (3.2g), ash (0.4 g), calcium (13 mg), sodium (10 mg), potassium (128 mg), phosphorus (14 mg), iron (0.4 mg), zinc (0.4 mg), magnesium (0.10 mg), vitamin B1 (0.5 mg), vitamin B2 (0.3 mg), vitamin B3 (0.5 mg), vitamin C (1 mg) and vitamin E (0.4 mg). Potential antioxidant compounds in dragon fruit are: vitamin C, vitamin E, betalains, hydroxycinnamates, carotenoids (beta-carotene and lycopene), flavonoids, betacyanins, betaxanthin. Related to health, dragon fruit is very useful for maintaining digestive health, reducing the risk of cancer, lowering bad cholesterol levels and improving heart health, controlling blood sugar and reducing the risk of diabetes, boosting the immune system, relieving coughs and flu, preventing migraines, losing weight. , helps overcome dengue fever, maintains bone health, fights arthritis, prevents anemia, improves eye health, maintains skin health, relieves pain in sunburned skin, reduces acne, protects hair from damage, helps improve brain function, and maintain the health of pregnant women.

Keywords: antioxidant; dragon fruit; health; nutrients.

I. Pendahuluan

Buah naga tergolong pendatang baru di Indonesia, meskipun sebenarnya termasuk buah *kuno*. Sejak abad ke 13, tanaman buah yang tergolong keluarga kaktus ini sudah dikenal oleh suku Aztec dan tumbuh liar di hutan-hutan kawasan Amerika Tengah dan Amerika Selatan, yang mereka sebut *pitaya*. Penyebaran buah naga ini dilakukan oleh seorang warga Prancis yang pertama kali membawa tanaman ini ke Vietnam sebagai tanaman hias (Swastika, 2014). Dari Vietnam, tanaman ini menyebar ke daerah-daerah tropis dan subtropis seluruh dunia. Swastika (2014) menyatakan bahwa buah ini dikenal dengan sebutan bermacam-macam seperti Feuy Long Kwa (Cina), Thanh Long (Vietnam), Kaew Mangkorn (Thailand), Shien Mie Kuo (Taiwan), Pitahaya (Mexico), Melano (Hawaii), dan Rhino Fruit (Australia). Buah naga termasuk *super food* karena sangat kaya dengan zat gizi dan senyawa antioksidan, sehingga sangat bermanfaat untuk kesehatan (Tadimalla, 2022).

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui berbagai zat gizi, senyawa antioksidan dan senyawa bioaktif yang terkandung dalam buah naga serta khasiatnya untuk kesehatan. Dalam artikel ini diuraikan hasil penelusuran pustaka tentang buah naga dan manfaatnya bagi kesehatan.

II. Metode Penelitian

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah melakukan penelusuran literatur yang relevan dengan tujuan penelitian.

III. Hasil dan Pembahasan

3.1. Kandungan zat gizi dan senyawa antioksidan

Secara umum, buah naga kaya dengan zat gizi dan senyawa antioksidan (Swastika, 2014; Meixner, 2018; Spritzler, 2019; Watson, 2020; Cleveland Clinic, 2021; Nall, 2021; NDTV,

2021; Nissa, 2021; Fadila, 2022; Gunadi, 2022; Lawrence, 2022; PhamEasy, 2022; Prabawati, 2022; Tadimalla, 2022).

Berdasarkan data komposisi pangan Indonesia, kandungan zat gizi buah naga merah {100 g} adalah (Fadila, 2022) sebagai berikut: air (85,7 g), energi (71 kal), protein (1,7 g), lemak (3,1 g), karbohidrat (9,1g), serat (3,2 g), abu (0,4 g), kalsium (13 mg), natrium (10 mg), kalium (128 mg), fosfor (14 mg), zat besi (0,4 mg), seng (0,4 mg), vitamin B1 (0,5 mg), vitamin B2 (0,3mg), vitamin B3 (0,5 mg), vitamin C (1mg), vitamin E dan magnesium. Menurut PhamEasy (2022), buah naga (100 g) mengandung 0,4 mg vitamin E dan 0,10 mg magnesium. Senyawa antioksidan potensial yang terkandung dalam buah naga adalah vitamin C, vitamin E, betalain, hydroxycinnamates, karotenoid (beta-karoten, likopen), flavonoid, *betacyanin* dan *betaxanthin* (Nall, 2021; Fadila, 2022; PhamEasy, 2022).

3.2. Manfaat Buah Naga bagi Kesehatan

Buah naga sangat bermanfaat bagi kesehatan karena kaya dengan zat gizi dan senyawa antioksidan. Berbagai hasil penelitian ilmiah menunjukkan bahwa buah naga sangat bermanfaat untuk kesehatan sebagai berikut (Nall, 2021; Fadila, 2022; Gunadi, 2022; PhamEasy, 2022; Tadimalla, 2022):

3.3. Menjaga Kesehatan Pencernaan.

Hal ini disebabkan karena buah naga kaya dengan serat dan oligosakarida yang berperan sebagai prebiotik yang membantu pertumbuhan bakteri baik (probiotik) seperti *Lactobacilli* dan *Bifidobacteria* di dalam usus. Kedua bakteri ini bermanfaat untuk membunuh virus dan bakteri penyebab penyakit (Gunadi, 2022; Tadimalla, 2022). Dengan demikian, mengonsumsi buah naga dapat menjaga keseimbangan bakteri baik dan jahat di usus.

3.4. Mengurangi Risiko Kanker.

Senyawa antioksidan (likopen dan hydroxycinnamates) memiliki khasiat untuk mencegah kanker. Beberapa penelitian menemukan fakta bahwa mengonsumsi makanan mengandung likopen dapat mengurangi risiko beberapa jenis kanker seperti kanker prostat, kanker payudara dan kanker paru (Meixner, 2018; Fadila, 2022).

3.5. Menurunkan Kadar Kolesterol Jahat dan Meningkatkan Kesehatan Jantung.

Mengonsumsi buah naga dapat menurunkan kadar kolesterol jahat sekaligus meningkatkan kolesterol baik. Hal ini disebabkan oleh likopen, betalain dan serat yang terkandung dalam buah naga. Selain itu, asam lemak omega-3 dan omega-9 yang terkandung dalam biji yang ada dalam daging buah ini berkhasiat baik untuk kesehatan jantung (Fadila, 2022; Tadimalla, 2022).

3.6. Mengontrol Gula Darah dan Mengurangi Risiko Diabetes.

Serat yang terkandung dalam buah naga dapat membantu mengontrol kadar gula darah. Serat dapat menekan lonjakan gula darah setelah seseorang mengonsumsi makanan dengan indeks glikemik tinggi karena buah naga memiliki indeks glikemik rendah (Fadila, 2022; PamEasy, 2022; Tadimalla, 2022).

3.7. Meningkatkan Sistem Kekebalan Tubuh.

Vitamin C, vitamin E dan senyawa antioksidan lainnya seperti karotenoid, betacyanin, betaxantin, dan polyphenol yang terkandung dalam buah naga dapat meningkatkan sistem kekebalan tubuh dan mencegah infeksi dengan melindungi sel darah putih dari kerusakan. Sel darah putih dalam sistem kekebalan tubuh menyerang dan

menghancurkan zat berbahaya, namun sangat sensitif terhadap kerusakan oleh radikal bebas. Sebagai antioksidan yang kuat, vitamin C dan antioksidan lainnya mampu menetralkan radikal bebas dan mempertahankan sel darah putih dari ancaman bahaya (Meixner, 2018; Nissa, 2021; Fadila, 2022; Gunadi, 2022; PhamEasy, 2022; Tadimalla, 2022).

3.8. Meredakan Batuk dan Flu.

Buah naga yang kaya dengan vitamin C sangat bermanfaat untuk membantu meredakan batuk dan flu (Fadila, 2022). Vitamin C yang terkandung dalam buah naga tiga kali lipat daripada yang ada dalam wortel (Gunadi, 2022). Vitamin C dengan kadar yang tinggi dalam buah naga dapat memperkuat sistem kekebalan tubuh, sehingga bisa mempercepat penyembuhan.

3.9. Mencegah Migrain.

Vitamin B2 dan vitamin B3 yang terkandung dalam buah naga sangat bermanfaat untuk mencegah berbagai penyakit, termasuk migrain (Alodokter, 2021).

3.10. Menurunkan Berat Badan.

Buah naga merah yang kaya akan serat dan rendah kalori sangat baik bagi mereka yang sedang dalam program penurunan berat badan (Fadila, 2022). Hasil penelitian beberapa peneliti di University of Leeds menunjukkan bahwa mengonsumsi makanan yang kaya akan serat menurunkan risiko penyakit jantung dan membantu menjaga berat badan (NDTV, 2021).

3.11. Membantu Mengatasi Demam Berdarah.

Betacyanin yang terkandung dalam buah naga merah merupakan senyawa antioksidan yang memiliki sifat antivirus penyebab demam berdarah. Karena itu, mengonsumsi buah naga merah mampu membantu mengatasi demam berdarah (Tadimalla, 2022).

3.12. Menjaga Kesehatan Tulang.

Magnesium, kalsium dan fosfor yang terkandung dalam buah naga merah merupakan mineral yang berperan penting untuk menjaga kesehatan tulang (Fadila, 2022; PhamEasy, 2022).

3.13. Melawan Radang Sendi (Arthritis).

Senyawa antioksidan yang terkandung dalam buah naga merah memiliki sifat antiradang/antiinflamasi yang bisa membantu mengurangi peradangan (Fadila, 2022; Gunadi, 2022).

3.14. Mencegah Anemia.

Zat besi yang terkandung dalam buah naga merah sangat penting untuk pembentukan hemoglobin di dalam darah. Hemoglobin berfungsi untuk mengangkut oksigen dari paru-paru ke seluruh sel yang ada pada tubuh. Dengan kadar hemoglobin yang tercukupi, maka anemia tidak akan terjadi (Alodokter, 2021; Fadila, 2022; Gunadi, 2022).

3.15. Meningkatkan Kesehatan Mata.

Betakaroten yang terkandung dalam buah naga sangat penting untuk meningkatkan kesehatan mata dan menurunkan risiko katarak (PhamEasy, 2022; Tadimalla, 2022).

3.16. Menjaga Kesehatan Kulit.

Dengan mengonsumsi buah naga, kesehatan kulit terjaga karena buah ini kaya akan vitamin C dengan kadar air yang tinggi serta vitamin B yang terlarut di dalamnya. Selain sebagai antioksidan, vitamin C juga penting untuk sintesis kolagen sehingga kelenturan dan kesehatan kulit terjaga dan mencegah munculnya tanda-tanda penuaan (Alodokter, 2021; Fadila, 2022; Gunadi, 2022; PhamEasy, 2022; Tadimalla, 2022).

3.17. Meredakan Nyeri pada Kulit yang Terbakar Sinar Matahari.

Manfaat ini bisa diperoleh karena vitamin C dan vitamin B3 yang terkandung dalam buah naga dapat melembapkan kulit serta melepaskan panas dari area kulit yang terdampak. Agar mendapatkan khasiat yang tepat, oleskan pasta buah naga yang dicampur dengan jus mentimun dan madu pada area kulit yang terdampak (Fadila, 2022; Gunadi, 2022; Tadimalla, 2022).

3.18. Mengurangi Jerawat.

Selain mencegah tanda penuaan, khasiat buah naga untuk kulit lainnya adalah mengurangi jerawat. Hal ini diperoleh karena kandungan vitamin C pada buah ini dapat mengurangi proses radang pada kulit wajah akibat jerawat. Pasta buah naga dioleskan pada area kulit wajah yang kemerahan (jerawat) selama dua kali sehari (Fadila, 2022; Gunadi, 2022).

3.19. Melindungi Rambut dari Kerusakan.

Jus buah naga sangat baik digunakan untuk perawatan rambut yang telah diwarnai dengan zat kimia. Hal ini disebabkan karena buah ini mengandung vitamin dan mineral yang bermanfaat untuk melindungi kesehatan folikel rambut. Caranya, jus buah naga dioleskan pada kulit kepala sebelum keramas (Fadila, 2022; Gunadi, 2022).

3.20. Membantu Meningkatkan Fungsi Otak.

Magnesium yang terkandung pada buah naga merah berperan untuk menurunkan risiko degenerasi syaraf pada otak, sehingga fungsi otak, daya ingat dan kemampuan belajar dapat ditingkatkan (Tadimalla, 2022).

3.21. Menjaga Kesehatan Ibu Hamil.

Buah naga kaya akan serat, vitamin C, vitamin B, zat besi, kalium, kalsium dan magnesium. Serat

berperan membantu mengatasi sembelit pada ibu hamil, zat besi dapat mencegah anemia pada ibu hamil dan membantu sel darah merah untuk mengantarkan oksigen ke janin. Vitamin C, kalium, kalsium dan magnesium dapat meningkatkan sirkulasi darah, pembentukan tulang dan kesehatan otak, sedangkan vitamin B dapat mencegah bayi cacat lahir (Fadila, 2022; Tadimalla, 2022).

IV. Simpulan dan Saran

4.1. Simpulan

Dari hasil kajian pustaka ini, dapat disimpulkan sebagai berikut:

- Buah naga mengandung berbagai zat gizi seperti: air, energi, protein, lemak, karbohidrat, serat, abu, kalsium, natrium, kalium, fosfor, zat besi, seng, magnesium, vitamin B1, vitamin B2, vitamin B3, vitamin C, dan vitamin E.
- Senyawa antioksidan yang terkandung pada buah naga adalah: vitamin C, vitamin E, betalain, *hydroxycinnamates*, karotenoid (betakaroten, likopen), flavonoid, betacyanin dan betaxanthin.

Daftar Pustaka

- Cleveland Clinic. 2021. All about dragon fruit: 3 health benefits + how to eat it. Retrieved from <https://health.clevelandclinic.org/get-to-know-the-incredible-edible-dragon-fruit>.
- Fadila, I. 2022. 15 manfaat buah naga yang mungkin belum Anda ketahui. Diakses dari <https://hellosehat.com/nutrisi/fakta-gizi/manfaat-buah-naga>.
- Gunadi, A.J. 2022. Ini dia segudang manfaat buah naga. Diakses dari <https://m.klikdokter.com/info-sehat/read/3616210/ini-dia-segudang-manfaat-buah-naga>.
- Lawrence, A. 2022. 10 surprising benefits of dragon fruit you never knew. Retrieved from

- Terkait dengan kesehatan, buah naga bermanfaat untuk: menjaga kesehatan pencernaan, mengurangi risiko kanker, menurunkan kadar kolesterol jahat dan meningkatkan kesehatan jantung, mengontrol gula darah dan mengurangi risiko diabetes, meningkatkan sistem kekebalan tubuh, meredakan batuk dan flu, mencegah migrain, menurunkan berat badan, membantu mengatasi demam berdarah, menjaga kesehatan tulang, melawan radang sendi (arthritis), mencegah anemia, meningkatkan kesehatan mata, menjaga kesehatan kulit, meredakan nyeri pada kulit yang terbakar sinar matahari, mengurangi jerawat, melindungi rambut dari kerusakan, membantu meningkatkan fungsi otak, dan menjaga kesehatan ibu hamil.

4.2. Saran

- Untuk menjaga kesehatan, manfaatkanlah buah naga sebagai makanan dan sebagai masker (jus buah dioleskan pada kulit yang terdampak).
- Let dragon fruit be the medicine*

<https://www.lifehack.org/articles/lifestyle/10-surprising-benefits-of-dragon-fruit-you-never-knew>.

- Meixner, M. 2018. 7 Great reasons to add dragon fruit to your diet. Retrieved from <https://www.healthline.com/nutrition/dragon-fruit-benefits>.

- Nall, R. 2021. What are the proven benefits of dragon fruit? Retrieved from <https://www.medicalnewstoday.com/articles/324655>.

- NDTV. 2021. 7 Amazing dragon fruit benefits: the antioxidant and vitamin powerhouse. Retrieved from <https://food.ndtv.com/food-drinks/7-dragon-fruit-benefits-the-antioxidant-vitamin-powerhouse-1247454>.

- Nissa, R. S. L. 2021. 7 Manfaat buah naga untuk kesehatan, lengkap dengan info kandungan nutrisi. Diakses dari <https://www.suara.com/health/2021/11/15>

- [/160105/7-manfaat-buah-naga-untuk-kesehatan-lengkap-dengan-info-kandungan-nutrisi.](#)
- PhamEasy. 2022. 10 Health benefits and recipes of dragon fruit (Pitaya}. Retrieved from <https://phameasy.in/blog/10-health-benefits-and-recipes-of-dragon-fruit-pitaya>.
- Prabawati, G. 2022. 10 Manfaat buah naga bagi kesehatan tubuh dan kulit. Diakses dari <https://m.tribunnews.com/amp/regional/2022/05/13/berikut-10-manfaat-buah-naga-bagi-kesehatan-tubuh-dan-kulit>.
- Spritzler, F. 2019. What is dragon fruit and does it have health benefits? Retrieved from <https://www.healthline.com/nutrition/dragon-fruit>.
- Swastika, A. 2014. Kitab khasiat buah dan sayur tumpas segala penyakit. Penerbit. Shira Media.Yogyakarta.
- Tadimalla, R.T. 2022. 13 Health benefits of dragon fruit and how to eat it. Retrieved from <https://www.stylecraze.com/articles/amazing-benefits-of-dragon-fruit>.
- Watson, S. 2020. Health benefits of dragon fruit. Retrieved from <https://www.webmd.com/food-recipes/benefits-dragon-fruit>