

## PEMBUATAN JUS REMAJA SEHAT BERBAHAN JAMBU MERAH

### MAKING HEALTHY TEENAGE JUICE FROM GUAVA

Siti Novy Romlah\*, Annisa Amalia Hanifah, Ida Listiana, Holiday,  
Melinda Puspitasari, Annisa Suryaningsih, Fauziah Azzahra, Nikmah  
Setiowati, Rahylla Virginia Anggita Putri, Rini Januarti, Siti  
Hardianti, Yesi Amanda Nur Sulistiani, Zahwa Awallu Ilmi, Syalaisa  
Marsshanda Prahesti

STIKes Widya Dharma Husada Tangerang, Jl. Pajajaran Raya No. 1 Pamulang, Tangerang Selatan, 15417, Indonesia

#### ABSTRACT

*Guava fruit juice is a natural drink made from the extraction of guava fruit (*Psidium guajava*) which is rich in nutrients and bioactive compounds. This article examines the various health benefits associated with consuming guava juice. These benefits cover aspects of physical health and general well-being. In this context, this article summarizes the findings from scientific studies regarding the benefits of guava juice for the human body. This article reviews the benefits of guava juice based on the main components it contains. First, guava juice is known to be rich in vitamins and minerals, especially vitamin C, vitamin A, and folate. Vitamin C plays an important role in boosting the immune system, while vitamin A supports eye and skin health. In addition, antioxidant compounds such as lycopene and polyphenols in guava fruit can help protect body cells from damage caused by free radicals. This article reviews the benefits of guava juice based on the main components it contains. First, guava juice is known to be rich in vitamins and minerals, especially vitamin C, vitamin A, and folate. Vitamin C plays an important role in boosting the immune system, while vitamin A supports eye and skin health. In addition, antioxidant compounds such as lycopene and polyphenols in guava fruit can help protect body cells from damage caused by free radicals.*

**Keywords:** *Guava Fruit Juice, Anti-Oxidant, Health Benefits*

#### ABSTRAK

Jus buah jambu merah adalah minuman alami yang terbuat dari ekstraksi buah jambu merah (*Psidium guajava*) yang kaya akan nutrisi dan senyawa bioaktif. Artikel ini membahas beragam manfaat kesehatan yang terkait dengan konsumsi jus buah jambu merah. Manfaat tersebut mencakup aspek kesehatan fisik dan kesejahteraan umum. Dalam konteks ini, artikel ini merangkum temuan-temuan dari studi ilmiah terkait manfaat jus buah jambu merah bagi tubuh manusia. Artikel ini mengulas manfaat jus buah jambu merah berdasarkan komponen utama yang terkandung di dalamnya. Pertama, jus buah jambu merah dikenal kaya akan vitamin dan mineral, terutama vitamin C, vitamin A, dan folat. Vitamin C berperan penting dalam meningkatkan sistem kekebalan tubuh, sementara vitamin A mendukung kesehatan mata dan kulit. Selain itu, senyawa antioksidan seperti likopen dan polifenol dalam buah jambu merah dapat membantu melindungi sel-sel tubuh dari kerusakan akibat radikal bebas. Artikel ini mengulas manfaat jus buah jambu merah berdasarkan komponen utama yang terkandung di dalamnya. Pertama, jus buah jambu merah dikenal kaya akan vitamin dan mineral, terutama vitamin C, vitamin A, dan folat. Vitamin C berperan penting dalam meningkatkan sistem kekebalan tubuh, sementara vitamin A mendukung kesehatan mata dan kulit. Selain itu, senyawa antioksidan seperti likopen dan polifenol dalam buah jambu merah dapat membantu melindungi sel-sel tubuh dari kerusakan akibat radikal bebas.

**Kata Kunci :** Jus Buah Jambu Merah, Anti Oksidan, Manfaat Kesehatan

## PENDAHULUAN

Dalam upaya menjaga kesehatan dan meningkatkan kualitas hidup, manusia telah menggali keberagaman sumber nutrisi alami yang menyimpan potensi luar biasa. Salah satu dari sumber alami yang menarik perhatian adalah buah jambu merah (*Psidium guajava*). Buah ini telah lama dikenal sebagai simbol kesehatan dan kelezatan, dan dalam dekade terakhir, minuman yang dihasilkan dari buah jambu merah, yaitu jus jambu merah, semakin dikenal luas sebagai pilihan minuman yang sehat dan bermanfaat.

Jus jambu merah adalah ekstraksi buah jambu merah yang mengandung beragam nutrisi penting seperti vitamin C, vitamin A, likopen, dan polifenol. Kombinasi nutrisi ini memberikan dasar bagi manfaat kesehatan yang mengesankan dari konsumsi jus jambu merah.

Artikel ini akan menjelaskan secara mendalam tentang manfaat, kegunaan, tujuan pemakaian, serta kaitannya dengan penyakit-penyakit yang dapat diatasi melalui konsumsi jus jambu merah. Tidak hanya sebagai minuman segar, jus jambu merah kini menjadi alternatif yang menarik bagi

mereka yang ingin menjaga kesehatan dan mencegah penyakit melalui sumber alami yang lezat.

Dengan dasar ilmiah yang kuat, artikel ini akan mengupas berbagai manfaat kesehatan yang dapat diperoleh dari jus jambu merah, termasuk dampaknya pada sistem kekebalan tubuh, kesehatan jantung, pengaturan gula darah, serta potensinya dalam membantu mencegah dan mengatasi berbagai penyakit. Melalui pemahaman yang lebih dalam mengenai nutrisi dan senyawa bioaktif yang terkandung dalam jus jambu merah, diharapkan masyarakat dapat mengambil manfaat optimal dari sumber alam ini untuk mencapai gaya hidup sehat dan penuh vitalitas.

## METODE PELAKSANAAN

### 1. Sasaran

Dalam kegiatan pembuatan Jus Remaja Sehat berbahan jambu merah ini kepada anak-anak remaja dengan tujuan mengedukasi agar lebih sering mengonsumsi minuman berbahan dasar buah alami yang berkhasiat baik bagi tubuh.

## 2. Waktu dan Tempat

Waktu pembuatan dokumentasi berupa sebuah video tutorial pembuatan Jus Remaja Sehat berbahan jambu merah, dengan melakukan perekaman pada jam 08.00-11.00 WIB berlokasi di SMK Letris Jombang dan dilakukan pada tanggal 03 Juli 2023.

## 3. Tim Pelaksana

Pelaksanaan pembuatan Jus Remaja Sehat ini tidak lepas dari mahasiswa, yang termasuk kedalam bagian anggota pelaksana praktek pembuatan Jus Remaja Sehat berbahan jambu merah, adapun bantuan referensi yang berdasarkan sumber yang di dapat dari google, melalui beberapa artikel dan jur

## 4. Metode Kegiatan

Kegiatan pembuatan jus dilakukan secara *offline* mengacu pada praktek pembuatan jus yang telah dilakukan oleh para anggota pelaksana pembuatan Jus Remaja Sehat berbahan jambu merah.

## 5. Evaluasi

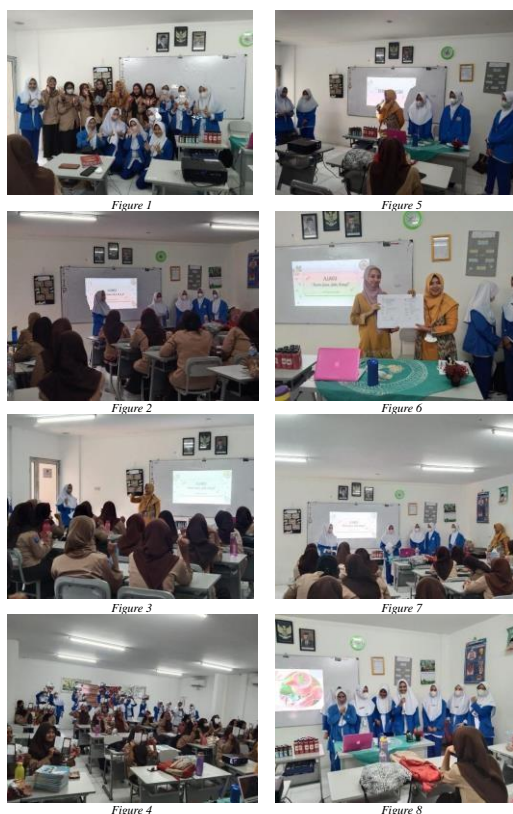
Evaluasi kegiatan pembuatan jus ini dilakukan secara bersama-sama dengan anggota kelompok pelaksana. Adapun evaluasi

didapatkan melalui review masyarakat yang telah mencoba membuat jus yang sesuai dengan prosedur yang telah diterapkan oleh para anggota pelaksana.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil yang diharapkan dari pembuatan Jus Remaja Sehat, agar para remaja dan masyarakat mengkonsumsi minuman bermanfaat dan mengurangi minuman cepat saji untuk membangun gaya hidup yang lebih sehat. Adapun khasiat yang dihasilkan dari jus jambu merah dapat membantu beberapa pengidap penyakit yang bisa dibantu dengan mengkonsumsi jus jambu merah.

Segala kegiatan dalam pembuatan Jus Remaja Sehat ini didokumentasikan dengan hasil berupa sebuah video tutorial pembuatan jus jambu merah dengan kaidah dan takaran sesuai dengan ukuran gizi yang sesuai. Kegiatan ini dilakukan dengan menyiapkan bahan, mencari referensi yang valid, menyiapkan alat dan bahan yang diperlukan untuk melakukan dokumentasi pada tutorial pembuatan Jus Remaja Sehat berbahan jambu merah.



Gambar 1. Dokumentasi Kegiatan

## KESIMPULAN DAN SARAN

### Kesimpulan

Dalam laporan ini, telah diuraikan berbagai aspek yang terkait dengan manfaat pembuatan jus jambu merah sebagai minuman kesehatan. Nutrisi yang kaya, seperti vitamin C, vitamin A, likopen, dan polifenol, serta sifat antioksidan dan anti-inflamasi dari jus jambu merah, membuktikan potensi besar dari konsumsi minuman ini dalam menjaga kesehatan dan mencegah penyakit. Manfaat kesehatan yang telah teruji, seperti peningkatan sistem kekebalan tubuh, perlindungan terhadap

penyakit jantung, pengaturan gula darah, serta dampak positif pada berat badan, semakin mengukuhkan pentingnya jus jambu merah dalam pola makan sehat.

### Saran

Hendaknya pembuatan Jus Remaja Sehat dilakukan dengan mendemokan kepada masyarakat setempat dengan penjelasan yang jelas tentang manfaat dan kegunaan dari buah jambu merah itu sendiri. Pembuatan dokumentasi dibuat menjadi 2 jenis yaitu video dan foto sebagai gambaran pelaksanaan kegiatan pembuatan Jus

Remaja Sehat berbahan jambu merah.

### DAFTAR PUSTAKA

- umsu.ac.id/berita/manfaat-jambu-biji-merah-guava-untuk-kesehatan/(Manfaat Jambu Biji Merah Guava Untuk Kesehatan)  
Jurnal IPB (JUS BUAH JAMBU BIJI MERAH)  
Hidayati S, Suyatmi D. Pengaruh mengunyah buah apel dan jambu biji merah terhadap debris indeks. *Jurnal Kesehatan Gigi*. 2016 Dec 1;3(2):41-6.  
Sasmi W, Sayuti M, Yulianti H, Sulastri F. Manfaat jambu kristal sebagai daya tahan tubuh di masa pandemi COVID-19. *Prosiding Konferensi Nasional Penelitian*

- dan Pengabdian Universitas Buana Perjuangan Karawang. 2022 Mar 31;2(1):902-9.
- Aufa MR, Putranto WS, Balia RL. Pengaruh penambahan konsentrasi jus jambu biji merah (*Psidium guajava* L.) terhadap kadar asam laktat, vitamin c, dan akseptabilitas set yogurt. Jurnal teknologi hasil peternakan. 2020 Feb 24;1(1):8-16.
- Saidah H. PENGARUH KOMBINASI PEMBERIAN JUS JAMBU BIJI MERAH DAN MADU TERHADAP PENINGKATAN KADAR HB PADA IBU HAMIL: In Influence Of Combination Red Guava And Honey To Increase Hb Level on Pregnant Women. Jurnal Ilmiah Kebidanan (Scientific Journal of Midwifery). 2018 Mar 10;4(1):1-9.
- Aufa MR, Putranto WS, Balia RL. Pengaruh penambahan konsentrasi jus jambu biji merah (*Psidium guajava* L.) terhadap kadar asam laktat, vitamin c, dan akseptabilitas set yogurt. Jurnal teknologi hasil peternakan. 2020 Feb 24;1(1):8-16.
- Arviyani, T.N., Afifah, D.N., Noer, E.R., Anjani, G., Rahfiludin, M.Z. and Mahati, E., 2022. Tingkat Penerimaan, Kadar Zat Besi dan Vitamin C Sorbet Berbahan Daun Kelor dan Jambu Biji Merah untuk Anemia Defisiensi Besi (Level of Acceptance, Iron and Vitamin C Content of Moringa Leaves and Red Guava Sorbet for Iron Deficiency Anemia). Jurnal Aplikasi Teknologi Pangan, 11(1), pp.20-25.