8 Manfaat Buah Kersen yang Jarang Diketahui untuk Kesehatan Tubuh



Buah kersen (Muntingia calabura) atau sering disebut buah kresem pada beberapa daerah sering dianggap remeh karena ukurannya kecil. Padahal, manfaat buah kersen bagi kesehatan cukup besar berkat kandungan vitamin C, serat pangan, senyawa antioksidan (flavonoid dan polifenol), protein nabati, dan senyawa bioaktif antiradang. Bahkan, beberapa penelitian menyebutkan bahwa kandungan protein buah kersen relatif tinggi jika dibandingkan dengan buah tropis lainnya.

Kersen tumbuh subur di wilayah tropis seperti Indonesia. Pohon kersen dapat mencapai tinggi 8-20 meter dan menghasilkan buah kecil berwarna merah cerah dengan rasa manis dan tekstur berair. Selain dikonsumsi langsung, buah kersen juga sering diolah menjadi jus, selai, hingga minuman fermentasi.

Manfaat Buah Kersen bagi Kesehatan

1. Meningkatkan Daya Tahan Tubuh

Kandungan vitamin C pada buah kersen berperan penting dalam menjaga sistem imun. Asupan vitamin C yang cukup membantu tubuh melawan infeksi, termasuk flu dan gangguan saluran pernapasan.

2. Sumber Antioksidan Alami

Buah kersen kaya akan senyawa flavonoid dan polifenol yang berfungsi sebagai antioksidan. Senyawa ini membantu melindungi sel tubuh dari kerusakan akibat radikal bebas yang berhubungan dengan penuaan dini dan penyakit kronis.

3. Membantu Menjaga Kesehatan Jantung

Mengonsumsi buah kersen dapat membantu menurunkan risiko penyakit jantung. Kandungan

antioksidan dan seratnya berperan dalam menjaga elastisitas pembuluh darah serta membantu mengontrol kadar kolesterol dalam darah.

4. Berpotensi Mengurangi Peradangan

Berdasarkan penelitian ilmiah, tanaman kersen memiliki aktivitas antiinflamasi yang kuat, terutama pada bagian daunnya. Senyawa flavonoid dalam kersen diketahui mampu menghambat proses peradangan dalam tubuh, sehingga bermanfaat untuk membantu meredakan nyeri dan pembengkakan.

5. Membantu Mengontrol Tekanan Darah

Vitamin C pada buah kersen berkontribusi dalam membantu relaksasi pembuluh darah. Dengan aliran darah yang lebih lancar, tekanan darah dapat lebih terkontrol jika dikombinasikan dengan pola hidup sehat.

6. Menurunkan Risiko Asam Urat

Asupan vitamin C dari buah kersen dapat membantu menurunkan kadar asam urat dalam darah. Hal ini menjadikan buah kersen sebagai pilihan alami untuk membantu mencegah kekambuhan nyeri sendi akibat asam urat.

7. Mendukung Pencegahan Anemia

Vitamin C pada buah kersen membantu meningkatkan penyerapan zat besi dari makanan. Ini sangat bermanfaat bagi orang yang menjalani diet nabati atau memiliki risiko anemia karena kekurangan zat besi.

8. Melancarkan Pencernaan dan Mencegah Sembelit

Buah kersen termasuk buah tinggi serat. Konsumsi rutin dapat membantu meningkatkan pergerakan usus, membuat tekstur feses lebih lunak, serta mencegah sembelit secara alami.

Meski sering dianggap buah liar, buah kersen menyimpan banyak manfaat kesehatan. Kandungan antioksidan, vitamin C, dan senyawa anti radang menjadikannya buah potensial untuk mendukung kesehatan pencernaan, jantung, imun tubuh, hingga membantu mencegah peradangan.

Jika ingin memanfaatkan buah atau daun kersen sebagai bagian dari terapi kesehatan tertentu, sebaiknya konsultasikan terlebih dahulu dengan tenaga medis agar penggunaannya lebih aman dan tepat.

Referensi

Alodokter. 2025. 11 Manfaat Buah Kersen bagi Kesehatan Tubuh.

Frediansyah, A., Nurhayati, R., & Widyastuti, A. T. 2021. Fermentation of Jamaican cherries juice using Lactobacillus plantarum elevates antioxidant potential and inhibitory activity against type II diabetes-related enzymes.

Sujono, T. A., Kusumowati, I. T. D., & Munawaroh, R. 2021. Effects of Jamaican cherry (Muntingia calabura L.) fruits extract on immunoglobulin G levels and hematological profiles in mice. Pharmacognosy Journal.