Daun Bidara - Tumbuhan dengan Banyak Manfaat



Daun bidara mungkin masih jarang kita dengar. Padahal tanaman ini memiliki banyak manfaat bagi tubuh kita, salah satunya adalah untuk pencegahan kanker. Manfaat tersebut didapat karena di dalam daun bidara terkandung berbagai senyawa aktif seperti *saponin* dan *flavonoid*. Bidara atau yang dikenal dengan nama *Ziziphus mauritiana L* merupakan tanaman yang banyak ditemukan di Asia, termasuk Indonesia. Selain buah bidara, daun bidara juga bisa dimakan dan memiliki banyak manfaat.

Apa saja manfaat dan khasiat lain dari Daun Bidara untuk kesehatan?

1. Mengatasi Insomnia

Daun bidara dapat digunakan sebagai minuman herbal sebelum tidur dan Efektif membantu mengatasi insomnia karena daun dari tanaman ini memiliki sifat antioksidan yang khasiatnya bisa mengurangi kecemasan berlebih yang menyebabkan kita kesulitan untuk tidur.

2. Mengurangi Kolesterol

Salah satu manfaat daun bidara untuk kesehatan adalah menurunkan kadar kolesterol dalam tubuh. Serat daun bidara yang larut dalam air ini dapat membantu menurunkan kadar kolesterol jahat. Cukup merebus daun bidara dalam air dapat membantu menurunkan kadar kolesterol dan mengikat kolesterol pada sistem pencernaan sehingga kadar kolesterol dalam tubuh tidak mencapai 200 mg/dl.

3. Menjaga kesehatan sistem pencernaan

Daun bidara membantu melancarkan pencernaan, mengobati diare, sembelit dan sakit perut.

Menjaga kesehatan sistem pencernaan, sifat antibakteri dan anti inflamasi pada daun bidara membantu melawan infeksi bakteri dan menjaga kesehatan sistem pencernaan.

4. Mencegah Diabetes dengan menurunkan Gula Darah

Menjalani gaya yang hidup tidak sehat, seperti sering merokok dan kurang mengonsumsi makanan yang mengandung antioksidan dapat menyebabkan stres oksidatif, merusak pembuluh darah dan meningkatkan kadar gula darah dalam tubuh. Untuk mencegahnya, bisa dimulai dengan mengonsumsi ekstrak daun bidara. Sebuah penelitian menunjukkan bahwa saponin dan flavonoid pada daun bidara memiliki sifat antioksidan yang dapat menangkal radikal bebas dan mencegah diabetes.

Mulai dari mengontrol kadar gula darah hingga mengatasi insomnia, ternyata daun bidara memiliki banyak manfaat yang sayang untuk dilewatkan. Namun perlu diingat ya Biotizen, agar selalu berkonsultasi dengan dokter terlebih dahulu sebelum menggunakan daun bidara, terutama bagi kamu yang memiliki kondisi medis tertentu.

Referensi:

Kemenkes. Tanaman Obat

Sugiarto, H. D. (2023). EFEKTIVITAS EKSTRA DAUN BIDARA UNTUK MENGATASI INSOMNIA. Pedago Biologi: Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Biologi, 11(2)

Siregar, M. (2020). Berbagai manfaat daun bidara (Ziziphus mauritiana Lamk) bagi kesehatan di indonesia: Meta analisis. Jurnal Pandu Husada, 1(2), 75-81