

## Buah Maja dan Manfaatnya

Asep Wahidin - MAJALENGKA.OPINIPUBLIK.ID

Aug 13, 2021 - 22:28

*Ilustrasi Buah Maja*



MAJALENGKA- Maja (*Aegle marmelos* (L.) Correa, suku jeruk-jerukan atau Rutaceae) adalah tumbuhan berbentuk pohon yang tahan lingkungan keras tetapi mudah luruh daunnya dan berasal dari daerah Asia tropika dan subtropika. Tanaman ini biasanya dibudidayakan di pekarangan tanpa perawatan dan dipanen buahnya. Maja masih berkerabat dekat dengan kawista. Di Bali dikenal sebagai bila dan di India dikenal sebagai bael. Di Pulau Jawa, maja sering kali dikacaukan dengan berenuk, meskipun keduanya adalah jenis yang berbeda.

Buah maja memiliki nama latin *Aegle Marmelos* L, yang mana merupakan keluarga Rataceae. Tumbuhan ini berasal dari daerah asia tepatnya India, Sri Lanka, Thailand dan Malaysia. Namun kini sudah banyak ditemukan di negara Myanmar, Bangladesh, dan juga Indonesia. Buah ini dilapisi kulit berwarna hijau dan memiliki rasa yang pahit. Terdapat 18 jenis tanaman buah maja. Pohon buah Maja tumbuh hingga 12 – 15 meter dengan diameter 90 – 120 cm. Ukuran daun

tumbuhan buah maja adalah 2.5 cm panjangnya.

Buah maja dikenal juga sebagai maja legi, dan maja batu. Di beberapa daerah dikenal sebagai bila (Bali), Maos (Madura), dan kabila (Alor). Di Melayu disebut sebagai bilakatau bel. Sedangkan dalam bahasa Inggris disebut sebagai bel fruit, bael fruit, atau wood apple. Maja mempunyai nama latin *Aegle marmelos* yang bersinonim dengan *Belon marmelos* W. F. Wight, dan *Crateva marmelos* L. Tanaman maja (*Aegle marmelos*) merupakan pohon berkayu keras dengan tinggi sekitar 10-15 meter. Batangnya bulat mempunyai permukaan kulit yang kasar berwarna coklat. Pohon ini mempunyai banyak cabang. Daunnya tunggal berwarna hijau, berbentuk lonjong dengan ujung dan pangkal meruncing, dan tepi daun bergerigi.



Buah maja berbentuk bulat agak lonjong dengan panjang sekitar 5-12 cm. Kulit buah berwarna hijau ketika muda dan menjadi coklat setelah tua. Daging buah berwarna kuning hingga jingga. Buahnya berair, beraroma wangi dan berasa manis. Satu pohon bisa menghasilkan 300-an butir buah. Buah maja biasanya masak pada musim kemarau bersamaan dengan daun-daunnya yang meluruh. Tumbuhan ini terdapat di Asia Selatan dan Asia Tenggara termasuk Indonesia. Tumbuh di dataran rendah hingga ketinggian  $\pm$  500 m dpl. Pohon maja mampu tumbuh di lahan basah seperti rawa-rawa maupun di lahan kering dan ekstrim. Buah maja biasanya dimakan segar.

Tanaman ini mampu tumbuh dalam kondisi lingkungan yang keras, seperti suhu yang ekstrem; misalnya dari 49°C pada musim kemarau hingga -7 °C pada musim dingin di Punjab (India), pada ketinggian tempat mencapai +1.200 m. Di Asia Tenggara, maja hanya dapat berbunga dan berbuah dengan baik jika ada musim kering yang kentara, dan tidak biasa dijumpai pada elevasi di atas 500 m. Maja mampu beradaptasi di lahan berawa, di tanah kering, dan toleran terhadap tanah yang agak basa (salin).

Warna kulit luar buah maja berwarna hijau tetapi isinya berwarna kuning atau jingga. Aroma buahnya harum dan cairannya manis. Sebagaimana jeruk, buah maja dapat diolah menjadi serbat, selai, sirop, atau nektar. Kulitnya dibuat marmalade. Pohon maja yang memiliki nama latin *Aegle Marmelos*. Buah dengan rasa pahit konon merupakan asal usul Kerajaan Majapahit. Dari cerita yang ada, ketika Raden Wijaya memimpin saat itu meminta para pengikutnya untuk melakukan babat alas-membuka lahan baru untuk didirikan bangunan atau kerajaan. Secara tidak sengaja, ada satu pohon yang berbuah lebat. Mereka pun penasaran dan akhirnya mencoba memakan buah tersebut. Siapa sangka jika rasanya sangat pahit, dari sinilah kerajaan tersebut dinamakan Majapahit.

Buah maja memiliki ciri khas kulit berwarna hijau, masih banyak ditemui di Trowulan. Hampir di setiap situs peninggalan Kerajaan Majapahit di Kecamatan Trowulan, Kabupaten Mojokerto tumbuh pohon dengan isi buah berwarna jingga atau kuning ini. Saat dibelah, akan tercium aroma harum. Ukurannya sebesar bola voli dengan kulit yang sangat keras. Karena rasanya yang sangat pahit, buah maja jarang sekali dikonsumsi langsung seperti buah-buahan pada umumnya. Pohonnya yang besar dan rindang membuat beberapa orang masih menanamnya untuk membuat lingkungan jadi rimbun. Buahnya hanya dibiarkan mengering di pohon dan jatuh begitu saja.

Selain dikonsumsi buahnya, beberapa bagian tumbuhan ini dapat dimanfaatkan sebagai obat tradisional. Bagian itu seperti daun maja yang mempunyai khasiat sebagai obat kudis, akar dan kulit pohon berkhasiat sebagai obat sakit usus dan daging buahnya berkhasiat sebagai obat disentri. Buah yang mengilhami pemberian nama kerajaan terbesar di Indonesia, Majapahit ini ternyata tidak pahit. Justru buah ini mempunyai rasa yang manis serta berkhasiat sebagai tanaman obat. Meskipun harus diakui bahwa tanaman ini seringkali saling rancu dengan pohon bernama ilmiah *Crescentia cujete* yang terkadang disebut juga maja.

Klasifikasi Ilmiah: Kerajaan: Plantae;

Divisi: Magnoliophyta;

Kelas: Magnoliopsida;

Upakelas: Rosidae;

Ordo: Sapindales;

Famili: Rutaceae;

Genus: *Aegle*;

Spesies: *Aegle marmelos*.

Buah maja ini memang sangat terkenal di seluruh penjuru dunia, namun nama internasionalnya dikenal dengan sebutan bael fruit atau wood apple. Warna kulit luar buah maja berwarna hijau tetapi isinya berwarna kuning atau jingga. Aroma buahnya harum dan cairannya manis seperti jeruk, buah maja dapat diolah menjadi serbat, selai dan sirop. Seperti yang kita ketahui bahwa buah maja memiliki rasa yang sangat pahit. Kitapun tau bahwa nama buah ini juga dipakai oleh kerajaan Majapahit. Oleh karena rasanya yang pahit, mungkin banyak yang tidak menyadari bahwa ternyata buah ini punya banyak manfaat bagi kesehatan. Namun, ternyata buah maja memiliki seribu manfaat. Manfaatnya terdapat pada semua bagian pohon buah, mulai dari daun, batang, buah hingga akar.

Buah maja dapat mengobati diare dan disentri, asma, anemia, mengobati darah tinggi. Mengatasi rasa mual dan muntah yang berlebihan selama masa kehamilan, mempercepat pemulihan luka dalam maupun luar dan meningkatkan konsentrasi. Selain itu kandungan alami yang dimiliki di dalam buah maja tersebut sangat ampuh menurunkan kadar gula darah pada penderita diabetes. Bahkan manfaatnya terdapat pada semua bagian dari pohon, kira-kira manfaat seperti apa yang dimiliki oleh pohon maja ini? Berikut adalah fakta penting manfaat buah maja!

#### Fakta Penting

- Buah maja tidak dapat dikonsumsi langsung tanpa dikupas dan harus menggunakan pisau karena tekstur kulit yang keras.
- Buah yang matang sering digunakan sebagai bahan pengawet, sedangkan buah yang masih mentah diproses menjadi olahan makanan
- Di India, sering digunakan sebagai obat herbal.
- Nama lain dari buah maja adalah Bael, Golden Apple, Stone Apple, Bengan Quice, Japanese bitter orange.
- Memiliki kemampuan untuk tumbuh di daerah dengan cuaca ekstrim seperti India.
- Bagi sebagian orang Indonesia, buah Maja sering dikaitkan dengan kerajaan Majapahit.
- Buah maja menjadi mascot kota Mojokerto yang ada di provinsi Jawa Timur, karena banyak ditemukan di daerah tersebut.
- Di India, buah Maja menjadi lambang dewa Siwa yang dipercaya dapat meniadakan kekayaan, keberuntungan dan kemakmuran.
- Buah Maja memiliki kandungan parasetamol yang tinggi dan mampu untuk mempercepat pemulihan luka.
- Mengonsumsi buah maja dipercaya mampu meningkatkan konsentrasi.

- Kandungan Vitamin C yang sangat tinggi dapat membantu perawatan kulit dari kerusakan sehingga kulit menjadi lebih cerah dan mulus.

### Kandungan Gizi Buah Maja

Buah Maja kaya akan kandungan gizi yang bermanfaat bagi tubuh. Pada beberapa negara, buah ini dijadikan obat herbal karena memiliki manfaat baik bagi tubuh. Berikut ini adalah kandungan gizi pada 100 gram buah maja.

#### Nutrisi

Energi 137 k.cal

Karbohidrat 31.8 g

Protein 1.8 g

Lemak 0.3 g

Mineral 55 g

Serat

2.9 g

Vitamin A 55 mg

Vitamin C 60 mg

Vitamin B1

0.13 mg

Vitamin B2

1.19 mg

Vitamin B3 1.1 mg

Buah Maja telah terbukti kaya akan kandungan karbohidrat, Vitamin C, vitamin B1, Vitamin B2. Sedangkan biji buah maja kaya akan kandungan protein yang berasal dari 9 jenis asam amino. Dengan kadar gizi yang baik bagi tubuh, menjadi alasan mengapa Buah Maja digunakan sebagai obat herbal di negara India.

#### 1. Mengobati diare dan disentri

Ternyata buah pohon maja sangat bermanfaat untuk mengobati penyakit diare dan disentri lho. Buah yang dipakai untuk dijadikan obat adalah buah maja yang sudah kering dan tidak memiliki biji, kemudian dihaluskan dan diminum dua kali sehari. Ingat, takarannya adalah satu sendok bubuk buah maja halus dicampurkan dengan air segelas, dijamin deh diare dan disentri pun hilang.

#### 2. Untuk mengobati darah tinggi

Selain buah dari pohon maja ternyata bagian daun dari pohon ini juga bermanfaat sebagai pengobatan darah tinggi juga lho. Cara mengolahnya pun sangat mudah, cukup ambil beberapa lembar daun maja kemudian hancurkan dan campurkan dengan madu kemudian buat sebagai jus untuk diminum setiap pagi. Simple banget kan?

### 3. Mengatasi rasa mual dan muntah yang berlebihan selama masa kehamilan

Untuk ibu hamil, buah maja memiliki manfaat yang sangat baik untuk mengatasi rasa mual dan muntah yang berlebihan selama masa kehamilan lho. Cukup dengan memakan satu sendok teh daging buah maja yang masih mentah dan segar setiap hari maka akan mengurangi rasa mual dan muntah yang berlebihan.

### 4. Sebagai obat untuk mempercepat pemulihan luka dalam maupun luar

Ramuan yang paling sederhana untuk mengobati luka dalam maupun luar seperti infeksi usus, luka lambung dan penyakit lever. Cara meramu obat herbal yang telah dipakai turun temurun ini adalah dengan satu buah maja segar, ditambah daun dan akar dengan takaran yang sama. Kemudian cuci dan buatlah menjadi jus dan tambahkan dua sendok teh madu.

### 5. Mengobati sakit asma

Daun pohon maja ternyata juga bermanfaat dalam mengobati penyakit asma lho. Daun yang dipakai haruslah daun yang sudah kering, kemudian ambil 5 gram daun maja kering dan campurkan dengan 1 sendok teh madu dan minum dalam jangka waktu dua kali sehari. Gampang kan?

### 6. Mengobati anemia

Buah maja yang sudah kering juga ternyata bisa mengobati penyakit anemia. Cukup ambil buah maja yang sudah kering kemudian campurkan dengan segelas susu sapi dan minum secara teratur yaitu sebanyak dua kali sehari.

### 7. Meningkatkan konsentrasi

Khasiat lain dari bagian buah pohon maja ternyata bisa dikonsumsi untuk meningkatkan konsentrasi. Buah maja yang dipakai adalah buah maja yang sudah matang kemudian dicampurkan dengan mentega tawar dan gula pasir, dan kemudian dikonsumsi sekali sehari. Seluruh bagian dari pohon maja ini ternyata sudah dijadikan sebagai olahan ramuan tradisional sejak ribuan tahun di India lho. Semoga artikel ini bermanfaat ya!.

Penulis Yudhi Sumarna.S.Hut. Msi. Penyuluh Kehutanan Ahli Muda CDK 1 Bogor/Asep Wahid