



MENGENAL LEBIH DEKAT

# DELIMA

BUAH SURGA KAYA MANFAAT

SAIKU ROKHIM  
NINIK FADHILLAH  
RADINAL KAUTSAR  
YUANITA RACHMAWATI



Editor: Humayra Qurrata Aini

MENGENAL LEBIH DEKAT  
**DELIMA**  
BUAH SURGA KAYA MANFAAT

Masuknya buah delima ke Indonesia dibawa oleh para pedagang dari bangsa Persia pada tahun 1916 M. Meski bukan tumbuhan asli Indonesia, tanaman delima mampu tumbuh subur di wilayah Indonesia. Buah delima dikenal sebagai buah kaya manfaat. Agama Islam memandang buah delima merupakan buah yang istimewa. Buah ini termasuk buah-buahan surga yang disebutkan dalam Al-Qur'an. Surat Ar-Rahman Ayat 68:

فِيهِمَا فَاكِهَةٌ وَنَخْلٌ وَرُمَّانٌ

*Fīhimā fākihātuw wa nakhluw wa rummān*

Artinya: Di dalam keduanya (ada macam-macam) buah-buahan dan kurma serta delima.

Buah delima salah satu buah yang cukup terkenal di Indonesia, memiliki beberapa jenis seperti delima ungu, delima merah, dan delima putih. Buah delima merah merupakan jenis yang sering dikonsumsi oleh masyarakat Indonesia. Masyarakat Indonesia umumnya memanfaatkan buah delima sebagai obat cacing, sariawan, dan astringen. Selain buah, bunga tanaman delima juga dapat digunakan sebagai obat radang selaput lendir gusi hingga luka terbuka. Kulit buahnya juga bermanfaat sebagai obat untuk diare kronis dan disentri. Buku ini disusun secara sistematis, mulai dari sejarah, persebaran, morfologi, kandungan delima, budidaya delima, hingga resep saran penyajian dari olahan delima. Untuk memudahkan para pembaca mengenal lebih dekat buah kaya manfaat. Diharapkan setelah buku ini terpublikasi dan banyak dibaca, maka budidaya dari tumbuhan ini di Indonesia akan lebih berkembang.

# MENGENAL LEBIH DEKAT DELIMA BUAH SURGA KAYA MANFAAT

Saiku Rokhim  
Ninik Fadhillah  
Radinal Kautsar  
Yuanita Rachmawati



**eureka**  
**media aksara**

**PENERBIT CV.EUREKA MEDIA AKSARA**

**MENGENAL LEBIH DEKAT DELIMA  
BUAH SURGA KAYA MANFAAT**

**Penulis** : Saiku Rokhim  
Ninik Fadhillah  
Radinal Kautsar  
Yuanita Rachmawati

**Editor** : Humayra Qurrata Aini

**Desain Sampul** : Eri Setiawan

**Tata Letak** : Herlina Sukma

**ISBN** : 978-623-151-023-5

Diterbitkan oleh : **EUREKA MEDIA AKSARA, MEI 2023**  
**ANGGOTA IKAPI JAWA TENGAH**  
**NO. 225/JTE/2021**

**Redaksi:**

Jalan Banjaran, Desa Banjaran RT 20 RW 10 Kecamatan  
Bojongsari Kabupaten Purbalingga Telp. 0858-5343-1992  
Surel : eurekaediaaksara@gmail.com  
Cetakan Pertama : 2023

**All right reserved**

Hak Cipta dilindungi undang-undang  
Dilarang memperbanyak atau memindahkan sebagian atau  
seluruh isi buku ini dalam bentuk apapun dan dengan cara  
apapun, termasuk memfotokopi, merekam, atau dengan teknik  
perekaman lainnya tanpa seizin tertulis dari penerbit.

## KATA PENGANTAR

Puji Syukur ke hadirat Allah, Tuhan Semesta Alam yang telah menciptakan tumbuhan beragam bentuknya. Salah satu yang tersedia di muka bumiNya adalah Delima. Delima adalah buah berkhasiat yang disebutkan dalam Al-Quran. Delima merupakan buah penuh manfaat karna kandungan penting dalam setiap bagian tumbuhannya. Mulai dari daun hingga bagian-bagian buah yang biasa dimanfaatkan, memiliki manfaat luar biasa. Vitamin C yang relatif tinggi dan Kandungan Punicalagin yang berpotensi digunakan untuk mengobati berbagai macam penyakit. Punicalagin efektif dalam menghambat aktivitas virus sebagai antiviral dan juga sebagai antibiotik.

Buku ini disusun secara sistematis, mulai dari sejarah, persebaran, morfologi, kandungan delima, budidaya delima, hingga resep saran penyajian dari olahan delima. Untuk memudahkan para pembaca mengenal lebih dekat buah kaya manfaat. Diharapkan setelah buku ini terpublikasi dan banyak dibaca, maka budidaya dari tumbuhan ini di Indonesia akan lebih berkembang.

Bagaikan air yang tak bersih tanpa purifikasi, begitupun penyusunan buku ini. Masih terdapat banyak kekurangan. Namun penyempurnaan buku ini dapat dibangun dari saran dan kritik para pembaca yang budiman. Akhir kata, besar harapan kami bahwa buku ini dapat memberi manfaat untuk kalangan luas.

Surabaya, September 2022

Tim Penulis

## DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR .....	iii
DAFTAR ISI .....	iv
DAFTAR GAMBAR .....	v
DAFTAR TABEL .....	vi
<b>BAB 1 MENGENAL LEBIH DEKAT DELIMA .....</b>	<b>1</b>
A. Sejarah Buah Delima .....	1
B. Persebaran Delima .....	3
C. Morfologi Delima .....	3
D. Jenis-jenis Buah Delima .....	5
E. Varietas Buah Delima .....	8
F. Delima sebagai Buah Surga .....	11
<b>BAB 2 KANDUNGAN DELIMA DAN KHASIATNYA .....</b>	<b>14</b>
A. Kadar Gizi .....	14
B. Kandungan Senyawa Kimia Buah Delima .....	15
C. Khasiat Buah Delima .....	17
D. Cara Pengolahan Delima .....	27
<b>BAB 3 BUDIDAYA DELIMA .....</b>	<b>35</b>
A. Budidaya Alami .....	35
B. Perbanyak Generatif .....	37
C. Perbanyak Vegetatif .....	38
<b>BAB 4 HIDANGAN LEZAT DELIMA .....</b>	<b>41</b>
A. Resep <i>Appetizer</i> .....	41
B. Resep <i>Main Course</i> .....	44
C. Resep <i>Dessert</i> .....	50
<b>BAB 5 PENUTUP .....</b>	<b>56</b>
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>57</b>

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Pohon Delima .....	3
Gambar 2 Buah Delima ( <i>Punica granatum</i> ) .....	4
Gambar 3 Buah Delima Merah .....	6
Gambar 4 Buah Delima Putih .....	7
Gambar 5 Buah Delima Ungu.....	7
Gambar 6 Struktur Senyawa Punicalagin.....	16
Gambar 7 Sel Kanker .....	19
Gambar 8 Saluran Darah yang Tersumbat Kolestrol.....	21
Gambar 9 Infeksi Cacing Pada Saluran Pencernaan Manusia .	22
Gambar 10 Dermatitis .....	23
Gambar 11 Karies gigi .....	24
Gambar 12 Bunga Delima .....	25
Gambar 13 Sariawan.....	25
Gambar 14 Buah Delima .....	36
Gambar 15 Kolak Delima .....	42
Gambar 16 Sagu Delima.....	43
Gambar 17 Bubur Delima .....	44
Gambar 18 Bubur Biji Delima .....	46
Gambar 19 Delima Vinaigrette .....	47
Gambar 20 Oatmeal Topping Delima .....	48
Gambar 21 Bubur Candil dan Sagu Delima .....	49
Gambar 22 Bolu Topping Buah Delima.....	50
Gambar 23 Puding Chia Seed Buah Delima.....	52
Gambar 24 Es Teler Buah Delima.....	53
Gambar 25 Asinan Mangga Delima .....	54
Gambar 26 Puding Merah Delima .....	55

## DAFTAR TABEL

Tabel 1 Kadar Gizi Buah Delima per 100gram .....	15
Tabel 2 Kandungan Senyawa Kimia Buah Delima .....	16



# BAB

# 1

## MENGENAL LEBIH DEKAT DELIMA

### A. Sejarah Buah Delima

Buah delima merupakan buah yang berasal dari daratan Timur Tengah. Buah ini tersebar luas di wilayah subtropis hingga tropis, dari dataran rendah hingga dataran tinggi di bawah 1.000 mdpl. Buah delima telah dikenal manusia sejak ribuan tahun lalu. Hal ini diketahui karena adanya temuan biji buah delima di situs arkeologi Zaman Perunggu Tengah (sekitar 5.000 tahun lalu) di Nimbrud dan Yerikho, di Israel. Selain itu, bangsa Sumeria juga diketahui telah menanam pohon delima pada tahun 3.000 SM (Dewi & Oci, 2014).

Berdasarkan data dari hasil penggalian arkeologis, diketahui bahwa tanaman ini berasal dari negara Iran dan Himalaya yang berada di India utara, di abad perunggu atau sekitar 3.500-2.000 SM. Selanjutnya, tanaman ini mulai dibudidayakan di seluruh daerah mediteranian Asia, Eropa, dan Afrika, hingga bermigrasi ke Cina sejak zaman prasejarah.

Persebaran delima diawali pada masa pemerintahan Hyksos di tahun 1.500 SM yang membawa delima dari Suriah ke Mesir. Bangsa Mesir memanfaatkan buah delima sebagai buah-buahan di kerajaan tempat Firaun tinggal. Sedangkan penduduk bangsa Mesir Kuno mengonsumsi buah ini dalam bentuk jus yang dikenal sebagai *Schedou*. Pada zaman tersebut, penduduk Mesir Kuno meyakini

# BAB

# 2

## KANDUNGAN DELIMA DAN KHASIATNYA

### A. Kadar Gizi

Buah delima merupakan salah satu buah yang terkenal kaya manfaat dan mengandung zat gizi yang baik untuk kesehatan. Bagian buah delima yang dapat dikonsumsi kurang lebih 50% (40% daging buah, dan 10% biji), serta sisanya adalah kulit yang tidak dapat dikonsumsi. Satu buah delima mengandung kalori sebesar 105kal (Syed *et al.*, 2018). Buah delima memiliki tingkat keasaman yang relatif cukup tinggi dengan kandungan asam sitrat mencapai 20 g/L jus, dan kandungan gula (terutama fruktosa dan glukosa) sebesar 70-180g/L jus (Kandylis dan Kokkinomagoulos, 2020). Selain itu, buah ini juga memiliki beberapa kandungan gizi sebagai berikut:

# BAB

# 3

## BUDIDAYA DELIMA

### A. Budidaya Alami

Pada dasarnya, sangat mudah untuk memperoleh buah delima. Sebagai contoh, buah delima dapat dibeli di pasar tradisional bahkan di mall modern. Namun, akan lebih baik jika kita sebagai masyarakat juga mengetahui cara untuk menanam atau membudidaya tanaman delima sendiri (Santoso, 2021). Budidaya merupakan suatu kegiatan yang terencana dan sistematis dengan tujuan untuk memelihara serta mengembangbiakan suatu tumbuhan atau tanaman yang dapat memberikan manfaat bagi manusia maupun lingkungan sekitar rumah (Salsabeilla, Nur, Iftitah, Firawati, & Sasmita, 2021). Budidaya tanaman juga dapat didefinisikan sebagai suatu usaha untuk menanam tanaman yang diharapkan menghasilkan produk hasil yang lebih berkualitas dibandingkan dengan tanaman yang tidak diberi perlakuan budidaya (Rosmini, et al., 2021).

# BAB

# 4

## HIDANGAN LEZAT DELIMA

### A. Resep *Appetizer*

#### 1. Salad Delima (*Pomegranate salad*)



Salad Delima

Sumber: <https://cookpad.com/>

#### **Bahan:**

- 3 sdm biji delima
- 1 sdm daun ketumbar
- 1 sdm bawang Bombay
- 2 potong tempe goreng
- Buah alpukat secukupnya
- 3 sdm yogurt *plain*
- 1 sdm air perahan lemon
- Garam secukupnya

# BAB

# 5

# PENUTUP

Demikian buku ini selesai disusun oeh tim penulis. Puji Syukur atas hadirat Allah SWT, sehingga penulis dapat menyelesaikan bab demi bab buku Mengenal Lebih Dekat Delima: Buah Syurga Kaya Manfaat ini. Buku yang disusun secara sistematis mulai dari sejarah, persebaran, morfologi, kandungan delima, budidaya delima, hingga resep saran penyajian dari olahan delima ini diharapkan dapat memudahkan para pembaca mengenal lebih dekat buah delima yang kaya manfaat. Diharapkan pula setelah buku ini terpublikasi akan banyak dibaca, sehingga budidaya dari tumbuhan ini di Indonesia akan lebih berkembang.

Surabaya, Oktober 2022

Salam hormat kami,

Tim Penulis

## DAFTAR PUSTAKA

- Alqamari, M., Tarigan, D. M., & Alridiwersah. (2017). *Budidaya Tanaman Obat dan Rempah*. Medan: UMSU Press.
- Andriani, V. (2016). Karakterisasi Anatomi Delima (*Punica granatum L.*). *Stigma Journal of Science*, 9(2), 6-7.
- Askandar, E. (2018). Pengaruh Gel Kulit Buah Delima (*Punica granatum Linn*) Terhadap Ketebalan Epitel pada Proses Penyembuhan Ulkus Traumatik Mukosa Tikus Wistar (*Rattus norvegicus*) yang Diinduksi Panas (Doctoral dissertation, Universitas Brawijaya).
- Budka, D. (2008). Active Ingredients, Their Bioavailability and The Health Benefits of The *Punica granatum Linn* (Pomegranate). *A Research Review*. Banglore: Cleanfoods Ltd.
- Dadi, Tri Bhawono. (2019). Lysin Sang Suplemen yang Berpotensi sebagai Anti Kanker. *Universitas Airlangga*. <https://www.unair.ac.id/2019/08/10/lysin-sang-suplemen-yang-berpotensi-sebagai-anti-kanker/>.
- Dewi, Kurnia Kemala, & Oci, Y. M. (2014). *Khasiat Ajaib Delima*. Jakarta Timur: Penerbit Padi.
- Firnanda, F., Herupradoto, E. B. A., Rahmawati, K., Kurnijasanti, R., Sukmanadi, M., & Hidajati, N. (2021). Uji Toksisitas Ekstrak Buah Delima Putih (*Punica granatum L.*) Dengan Metode Brine Shrimp Lethality Test Sebagai Kandidat Obat Antikanker Toxicity Testing Of White Pomegranate (*Punica granatum L.*) Fruit Extracts Using Brine Shrimp Lethality Test Method As A Candidate Of Anti-Cancer Drug. *Journal of Basic Medical Veterinary*, 10(2), 45-50.
- Gemsih, M., Djufri, & Supriatno. (2017). Isolasi dan Identifikasi Jamur Endofit pada Kulit Buah Delima Putih (*Punica*

- granatum L). *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Unsyiah*, 2(1), 78–89.
- Hernawati, S. (2022, Februari). Daya Hambat Obat Kumur Ekstrak Buah Delima Merah (*Punica granatum L*) Terhadap Jumlah Koloni Bakteri Rongga Mulut. *Forum Ilmiah Kesehatan (Forikes)*.
- Iberahim, D. R. (2022). *Keistimewaan buah yang disebut dalam Al-Quran. Epitome of Nature (EON)*. Pusat Pengajian Biologi : UiTM Cawangan Negeri Sembilan, Kampus Kuala Pilah.
- Kandylis, Panagiotis, & Kokkinomagoulos Evangelos. (2020). Food Applications and Potential Health Benefits of Pomegranate and its Derivates. *Foods*, 9(122): 1-21.
- Khasanah, N. (2016). KANDUNGAN BUAH-BUAHAN DALAM ALQUR'AN: BUAH TIN (*Ficus carica L*), ZAITUN (*Olea europea L*), DELIMA (*Punica granatum L*), ANGGUR (*Vitis vinivera L*), DAN KURMA (*Phoenix dactylifera L*) UNTUK KESEHATAN. *Phenomenon : Jurnal Pendidikan MIPA*, 1(1), 5–29. <https://doi.org/10.21580/phen.2011.1.1.442>
- Kholisa, K., Purwanto, P., & Hernawati, S. (2018). Potensi Ekstrak Buah Delima Merah (*Punica granatum Linn*) terhadap Penurunan Jumlah Koloni *Streptococcus mutans*. *Pustaka Kesehatan*, 6(2), 351. <https://doi.org/10.19184/pk.v6i2.8655>
- Kurniawan, J., Edrizal, E., & Desnita, E. (2018). EFEKTIFITAS ESTRAK BUAH DELIMA (*Punica granatum*) SECARA TOPIKAL DALAM PROSES PENYEMBUHAN LUKA MUKOSA PADA TIKUS PUTIH (*Galur Wistar*). *B-Dent, Jurnal Kedokteran Gigi Universitas Baiturrahmah*, 1(2), 126–133. <https://doi.org/10.33854/jbdjbd.24>.
- Muthmainnah, B. (2017). Skrining Fitokimia Senyawa Metabolit Seknder dari Ekstrak Etanol Buah Delima (*Punica*

*granatum* L.) dengan Metode Uji Warna. *Media Farmasi*, 13(2): 23-28.

- National Center for Biotechnology Information (2022). PubChem Compound Summary for CID 16129869, Punicalagin. Retrieved September 29, 2022 from <https://pubchem.ncbi.nlm.nih.gov/compound/Punicalagin>.
- Nursy, F., & Nur, I. (2018). Penelitian Buah Surga Dalam Al Qur'an ( Delima Dan Anggur ) Sebagai Alternatif Obat Kanker. *Jurnal Kesehatan*.
- Qadir, Z. T. M. F., & Syaikh Dr. Muhammad Sulaiman Al Asyqar. (2020). *Tafsir Surat Ar Rahman: 68*. TafsirWeb. <https://tafsirweb.com/10416-surat-ar-rahman-ayat-68.html>
- Rosmini, Lasmini, S. A., Ete, A., Wulandari, D. R., Edy, N., Hayati, N., & Taeyeb, A. (2021). Bimbingan Teknik Budidaya Tumbuhan Obat Untuk Penyediaan Simplisia Obat Herbal Bagi Masyarakat. *DINAMISIA: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat* 5 (2), 294-299.
- Salsabeilla, N. C., Nur, S. A., Iftitah, A. N., Firawati, & Sasmita. (2021). Budidaya Tanaman Obat Keluarga untuk Mengaktualisasi Program Go Green di SMK Telkom Makassar. *Jurnal Lepa Lepa Open*, 511-519.
- Santoso, H. B. (2021). *Seri Mengenal Tanaman Obat: DELIMA*. Yogyakarta: Pohon Cahaya Semesta.
- Sudjijo. (2014). Sekilas Tanaman Delima dan Manfaatnya. *Iptek Hortikultura*, 10, 40-43.
- Syed, Qamar Abbas, Batool Zara, Shukat Rizwan, & Tahir Zahoor. (2018). Nutritional and Therapeutic Properties of Pomegranate. *Scholarly Journal of Food and Nutrition*, 1(4): 1-6.



- Wahyudi, E. B., Syafnir, L., & Yuliawati, K. M. (2022, August). Uji Aktivitas Antioksidan Sari Buah Delima Putih (*Punica granatum L.*) Menggunakan Metode DPPH yang Diformulasikan Menjadi Permen Jelly. In Bandung Conference Series: Pharmacy (Vol. 2, No. 2).
- Y. M., Oci dan Kurnia Kumala Dewi. *Khasiat Ajaib Delima*. Jakarta Timur: Padi. 2014.
- Yunus, F. M., & Nge, S. T. (2018). Uji Aktivitas ANTIBAKTERI EKSTRAK KULIT BUAH DELIMA MERAH (*Punica granatum L.*) TERHADAP PERTUMBUHAN (*Vibrio cholera*). *Indigenous Biologi: Jurnal Pendidikan dan Sains Biologi*, 1(3), 10-16.
- Makarim, Fadhli Rizal. (2022). Dermatitis Kontak. *Halodoc*. <https://www.halodoc.com/kesehatan/dermatitis-kontak>
- Babyologist. (2019). Ciri-Ciri Anak Cacingan Berdasarkan Jenis Cacingnya. *Kumparan*. <https://kumparan.com/babyologist/ciri-ciri-anak-cacingan-berdasarkan-jenis-cacingnya-1rLrnmkAbxX/full>.
- Agustin, Sienny. (2022). 4 Obat Sariawan Alami agar Terbebas dari Rasa Perih dan Nyeri. *Alodokter*. <https://www.alodokter.com/bebas-rasa-perih-dan-nyeri-dengan-obat-sariawan-alami>.
- Palupi, Retno. (2019). Faktor yang Mempengaruhi Resiko Terjadinya Karies pada Penderita HIV/AIDS di Indonesia. *Unair News*. <https://news.unair.ac.id/2019/10/23/faktor-yang-mempengaruhi-resiko-terjadinya-karies-pada-penderita-hiv-aids-di-indonesia/?lang=id>.
- Redaksi Trubus. (2019). *Delima Buah Santapan Bidadari* (A. Titisari, Ed.). PT Trubus Swadaya.