

XV. TERAPI JUS DARI SAYURAN BUAH DAN SAYURAN DAUN

MENTIMUN (*Cucumis sativus* L.)



Klasifikasi Tanaman

Kingdom : Plantae
Divisio : Spermatophyta
Sub
divisio : Angiospermae
Class : Dicotyledonae
Ordo : Cucurbitales
Family : Cucurbitaceae
Genus : Cucumis
Species : *Cucumis sativus* L.

Nama

• **Daerah :**

- Aceh* : timon
- Batak* : ansimun, ancimun
- Lampung* : hantimun
- Sunda* : bonteng, katimun, timun
- Jawa* : katimun, timun
- Madura* : temon
- Bali* : katimun
- Makasar* : bayo
- Irian* : kakarop, insus, ampeyek, kansinam
- Sumba* : kadingir, kariri
- *Asing* :
- Inggris* : cucumber

Deskripsi Tanaman

Mentimun atau ketimun atau timun merupakan salah satu jenis sayuran dari keluarga labu-labuan yang sudah populer di seluruh dunia. Menurut sejarahnya, tanaman mentimun berasal dari benua Asia. Beberapa sumber literatur menyebutkan daerah asal tanaman mentimun adalah Asia Utara, tetapi sebagian lagi menduga berasal dari Asia Selatan.

Para ahli tanaman memastikan daerah asal tanaman mentimun adalah India, tepatnya di lereng gunung Himalaya. Di kawasan ini ditemukan jenis mentimun liar yaitu *Cucumis hardwichii* Royle yang jumlah kromosomnya tuuh pasang ($n = 14$). Padahal jumlah kromosom mentimun pada umumnya adalah $2n = 2x = 24$. Sumber genetik (plasma nuftah) mentimun yang lain ditemukan para ahli tanaman terdapat di Afrika Selatan. Dari kawasan India dan Afrika Selatan, pembudidayaan mentimun kemudian meluas ke wilayah Mediteran.

Mentimun merupakan tanaman herba setahun yang batangnya tumbuh menjalar atau merambat, berbulu halus dan berwarna hijau. Daunnya berwarna hijau, kasar, berjari tiga hingga tujuh. Bunganya merupakan bunga tunggal berbentuk lonceng dengan warna kuning. Buahnya secara umum bulat memanjang. Untuk mentimun lokal buahnya agak bulat dan berwarna hijau pucat dan kuning setelah tua.

Untuk mentimun jepang bentuknya lebih ramping dan berwarna hijau gelap. Akar tanaman mentimun merupakan akar tunggang.

Mentimun yang baik adalah yang muda, segar, berwarna cemerlang dan tidak lembek.

Syarat Tumbuh

Tanaman mentimun mempunyai daya adaptasi yang cukup luas terhadap lingkungan tumbuhnya dan tidak membutuhkan perawatan yang khusus. Di Indonesia dengan iklim tropis, mentimun dapat ditanam mulai dari dataran rendah sampai dataran tinggi ± 1000 m dpl.

Selama pertumbuhannya, tanaman mentimun membutuhkan iklim kering, sinar matahari cukup (tempat terbuka), dan temperatur berkisar antara $21,1^{\circ} - 26,7^{\circ}$ C. Berbagai mentimun hibrida introduksi, umumnya ditanam di dataran tinggi antara 1000-1200 m dpl seperti di Pacet, Cipanas (Cianjur) dan Lembang, agak berbeda dengan kultivar mentimun lokal, yang pada umumnya paling cocok ditanam di dataran rendah. Di beberapa sentra produsen mentimun, pembudidayaan tanaman ini sering dijadikan pola pergiliran tanaman di lahan sawah pada musim kering (kemarau) setelah panen padi.

Pada dasarnya hampir semua jenis tanah yang digunakan untuk lahan pertanian, cocok pula ditanami mentimun. Meskipun demikian, untuk mendapatkan produksi yang tinggi dan kualitasnya baik, tanaman mentimun membutuhkan tanah yang subur, gembur, banyak mengandung humus, tidak menggenang, dan pH-nya berkisar antara 6-7.

Budidaya Tanaman

Penyiapan Lahan

Lahan untuk kebun mentimun sebaiknya bukan bekas tanaman sefamili. Lahan dibersihkan dan diolah dengan cara dibajak atau dicangkul sedalam 30-35 cm. Tanah dikeringanginkan selama ± 14 hari, agar kondisinya benar-benar matang dan gas-gas beracun dalam tanah menguap. Selanjutnya Olah tanah untuk kedua kalinya, yakni membentuk bedengan-bedengan atau guludan-guludan. Ukuran bedengannya memiliki lebar 120 cm, tinggi 30-40 cm, dan jarak antar bedengan ± 30 cm.

Sedangkan bila dalam bentuk guludan, ukuran lebar bawah (dasar ± 60 -80 cm dan lebar atas ± 40 -60 cm serta jarak antar guludan ± 30 cm dan kemudian dilanjutkan dengan pemberian pupuk kandang dengan dosis 10-20 ton/ha.

Penyiapan Bibit

Mentimun dikembangbiakkan secara generatif dengan biji-bijinya. Benih mentimun dapat langsung di tanam di lahan yang telah disiapkan jauh hari sebelumnya, tetapi dapat pula disemai dulu dalam polibag selama ± 10 hari, terutama jenis mentimun hibrida yang harga benihnya mahal.

Benih mentimun direndam dalam air hangat $55^{\circ} - 60^{\circ} \text{C}$ selama 15-30 menit atau dalam air dingin selama 12 jam (diperam). Setelah direndam, benih mentimun dibalut dengan kain basah (lembab) yang dilapisi plastik dan dibiarkan selama 12 jam (diperam). Benih mentimun yang sudah berkecambah dapat segera disemai dalam polibeg.

Penanaman

Waktu tanam mentimun yang paling baik adalah pada akhir musim hujan (Maret/April) atau pada musim kemarau. Bertanam mentimun dapat dilakukan dengan sistem tanam langsung benihnya atau memindahkan bibit dari persemaian.

Pemeliharaan

Penyulaman dilakukan seawal mungkin, yakni sejak tanam hingga umur 15 hari setelah tanam. Pada sistem tanam langsung (benih), penyulaman tanaman yang mati atau tumbuhnya abnormal diganti dengan benih yang baru. Disamping menyulam, juga dilakukan seleksi tanaman. Caranya, tanaman yang tumbuhnya lemah dicabut dan disisakan satu tanaman terbaik per lubang tanam.

Pada sistem tanam pindah bibit dari persemaian, penyulaman dilakukan dengan cara mengganti tanaman yang mati atau tumbuhnya lemah dengan bibit baru dari persemaian (polybag).

Pengairan disesuaikan dengan kondisi iklim, asalkan tanahnya dijaga tidak kekeringan. Pada fase pembungaan dan pembuahan, keadaan air tanah harus memadai (cukup). Bila pada fase ini tanaman mentimun kekurangan air, akan menyebabkan buah-buahannya abnormal (bengkok-bengkok).

Pemasangan ajir (turus) sebaiknya dilakukan seawal mungkin (± 5 hari setelah tanam) agar tidak mengganggu atau merusak perakaran tanaman mentimun. Fungsi ajir adalah merambatkan tanaman, memudahkan pemeliharaan, dan tempat menopang buah yang letaknya

bergelantungan.

Penyiangan rumput-rumput liar sebaiknya dilakukan bersamaan dengan waktu pemupukan. Pada mentimun lokal pemberian pupuk buatan dilakukan sesudah tanaman berumur 1 bulan. Jenis dan dosis pupuk yang digunakan adalah campuran Urea 100 kg/ha, ZA 200 kg/ha, TSP 100 kg/ha, dan KCl 100 kg/ha. Pupuk tersebut diletakkan di sekeliling tiap tanaman sejauh ± 15 cm dari batangnya, baik dengan cara ditugal maupun larikan setelah rumput liar dibersihkan. Bersamaan dengan kegiatan penyiangan dan pemupukan, dilakukan juga pembumbunan sekaligus memperbaiki drainase tanah. Caranya tanah dari parit (antar bedengan) diangkat, kemudian ditimbunkan di sekitar pangkal batang mentimun.

Untuk merangsang terbentuknya cabang-cabang baru yang produktif menghasilkan bunga dan buah sekaligus mempercepat pembuahan, tanaman mentimun yang terlalu rimbun perlu dipangkas beberapa helai daunnya. Waktu pemangkasan sebaiknya pagi atau sore hari, yakni pada saat keadaan air dalam tanah jumlahnya memadai, sehingga tidak menyebabkan kelayuan pada tanaman mentimun.

Panen dan Pascapanen

Pada umumnya tanaman mentimun sudah dapat dipungut hasilnya setelah berumur 1 ½ bulan, lamanya pungutan kurang lebih 1 bulan. Pemungutan buah mentimun harus dilakukan sesudah buah besar, tetapi tidak boleh dipungut terlalu tua.

Kandungan Kimia

Buah mengandung sedikit saponin, enzim pencernaan, glutathione, protein, lemak, karbohidrat, vitamin B dan C (Wijayakusuma, dkk., 1996).

Efek Farmakologis dan Hasil Penelitian

Buah memiliki efek sebagai penyegar badan, penyejuk, peluruh kencing, menghaluskan dan melemaskan kulit (Wijayakusuma, dkk., 1996).

Khasiat dan Cara Pemakaian

1. Sakit kepala

Bahan : Mentimun 1 buah, seledri 75 g, jahe 5 g Pemakaian : Semua bahan diblender dengan air

secukupnya lalu diminum.

2. Radang telinga

Bahan : Mentimun 1 buah, rambut jagung 30 g, jombang 30 g, air 400 cc
Pemakaian :

Mentimun diblender dengan air saringan rebusan rambut jagung, jombang, dan air hingga tersisa 200 cc. Hasil blenderan tersebut lalu diminum.

3. Cacingan

Bahan : Mentimun 30 g, telur ayam 1 butir
Pemakaian : Mentimun ditambah 1 butir telur ayam yang direbus hingga matang diblender dengan air secukupnya, lalu diminum.

4. Keringat berlebihan

Bahan : Mentimun 100 g, kacang kedelai 50 g
Pemakaian : Mentimun ditambah kacang kedelai (yang sudah direndam hingga lembut dan dikukus sampai matang) diblender dengan air secukupnya, lalu diminum.

5. Radang ginjal

Bahan : Jus mentimun 400 cc, akar alang-alang 60 g, air 400 cc
Pemakaian : Jus mentimun dicampur dengan air saringan rebusan akar alang-alang dengan 400 cc air hingga tersisa 150 cc, aduk rata campuran tersebut lalu diminum selagi hangat 2 kali sehari.

6. Kelebihan berat badan

Bahan : Mentimun secukupnya, air 200 cc

Pemakaian : Mentimun secukupnya diblender dengan 200 cc air, dan air blenderan itu diminum setiap kali merasa lapar.

7. Ketombe

Bahan : Mentimun 1 buah, wortel ukuran sedang 1 buah, kol 75 g, taoge 75 g, garam, gula putih, cuka beras putih secukupnya
Pemakaian : Semua bahan dicampur dan didiamkan selama 12 jam. Setelah 12 jam diblender dengan air secukupnya, aduk rata lalu diminum.

8. Disentri

Bahan : Mentimun Madu Pemakaian : Mentimun secukupnya dipotong-potong, lalu rendam di dalam madu kemudian sajikan kepada penderita beberapa kali.

9. Tekanan darah tinggi

Bahan : Mentimun 150 g Pemakaian : Mentimun direbus dan air rebusannya diminum secara teratur setiap hari.

- 1 ***Radang kulit bernanah (impetigo)***
- 2 ***Mempertahankan kebugaran tubuh***

Mentimun secukupnya dipanggang diatas api hingga kering, tambahkan tawas secukupnya dan dihancurkan. Hancuran tersebut ditaburkan pada luka.

Mentimun secukupnya dikupas ditambah nanas yang telah dibersihkan, lalu ditambahkan dengan jeruk yang diperas airnya. Semua bahan diblender untuk dibuat jus. Ramuan ini diminum dua kali setiap minggu secara teratur.

TOMAT (*Lycopersicum esculentum* Mill.)



Klasifikasi Tanaman

Kingdom : Plantae
Divisio : Spermatophyta
Sub
divisio : Angiospermae
Class : Monocotyledonae
Ordo : Solanales/Tubiflorae
Family : Solanaceae
Genus : Lycopersicum
Species : *Lycopersicum esculentum* Mill.

Nama

• Daerah :

Sumatera : terong, kaluwat, reteng, cung asam

Sunda : kemir, leunca komir

Jawa : ranti bali, ranti gendel, ranti kenong, rante, ranti raja, terong

sabrang, tomat. **Sulawesi** : kamantes, samate, samatet, samante, temantes, komantes, antes, tamato, tamati, tomate

• Asing :

Inggris : tomato

Cina : fan gie, xi hong shi

Belanda : tomaat

Perancis : pomme d'amour, tomate

Jerman : tomate

Deskripsi Tanaman

Tanaman tomat diduga berasal dari Amerika Tengah dan Amerika Selatan. Pengembangan budidayanya semakin meluas di berbagai negara di dunia, termasuk kawasan Asia. Di Filipina, tanaman tomat diperkenalkan pada tahun 1571, kemudian ditanam di negara lainnya di Asia. Masuknya tanaman tomat ke Indonesia diduga pada tahun 1811.

Tomat memiliki akar tunggang, akar cabang, serta akar serabut yang berwarna keputih-putihan yang menyebar ke semua arah hingga kedalaman 30-40 cm.

Batang berbentuk bulat, bercabang mulai dari ketiak daun yang berada dekat dengan tanah. Kulit batang berwarna hijau dan berbulu. Tipe pertumbuhan tomat dibagi 2 yaitu determinate dan indeterminate. Pada tipe determinate, pertumbuhan dibatasi oleh rangkaian bunga/buah. Proses pematangan buah sampai panen hanya berlangsung beberapa minggu (4-5 minggu). Kultivar indeterminate pertumbuhannya tidak dibatasi oleh rangkaian bunga, pertumbuhannya akan terus berlanjut sampai tanaman mati akibat terserang hama ataupun penyakit.

Daun tomat berwarna hijau dan berbulu, mempunyai panjang sekitar 20-30 cm dan lebar 15-20 cm. Daun tomat tumbuh di dekat ujung dahan atau cabang. Tangkai daun berbentuk bulat memanjang.

Bunga tomat merupakan bunga majemuk, terletak dalam rangkaian bunga yang terdiri atas 4-14 kuntum bunga yang menggantung pada rangkaian bunga.

Buah berbentuk bulat, bulat lonjong, bulat pipih atau oval. Buah yang masih muda berwarna hijau muda sampai hijau tua. Buah yang sudah tua berwarna merah cerah atau merah kekuningan. Biji tomat berbentuk pipih, berbulu dan diselimuti daging.

Syarat Tumbuh

Tanaman tomat lebih banyak diusahakan di dataran tinggi (700-1500 m dpl). Pada suhu

tinggi (dataran rendah) produksi lebih rendah dan buahnya pucat. Tanaman tomat memerlukan intensitas cahaya matahari sekurang-kurangnya 10-12 jam setiap harinya. Suhu yang ideal untuk perkecambahan benih tomat 25-30°C, sementara itu suhu ideal untuk pertumbuhan tanaman tomat adalah 24-28°C. Kelembaban relatif yang diperlukan untuk pertumbuhan tomat sekitar 80 %. Tomat membutuhkan curah hujan sekitar 750-1.250 mm/tahun.

Tomat dapat tumbuh baik disegala jenis tanah. Tomat tidak menyukai tanah yang terlalu basah. Kemasaman tanah yang optimum untuk tomat berkisar 5,5-6,8.

Budidaya Tanaman

Penyiapan lahan

Tanah dibersihkan dan diolah sedalam 30-40 cm. Tanah yang telah diolah ini dibiarkan terkena sinar matahari selama 2 minggu untuk menekan kemungkinan adanya hama dan penyakit serta mengurangi keasaman tanah. Setelah 2 minggu, pembuatan bedengan dapat dilakukan. Lebar bedengan 100-120 cm, tinggi 50-60 cm dan panjang tergantung pada kondisi lahan. Jarak antar bedengan 50 -60 cm.. Lubang tanam dibuat dengan jarak 50-60 cm x 70-80 cm.

Pembibitan

Penyemaian benih tomat dapat dilakukan dengan persemaian kotak, persemaian kantong atau persemaian bedengan di lapangan. Untuk persemaian bedengan di lapangan, tanah diolah kemudian diberi pupuk kandang halus dengan dosis 0,5 kg/m². Bedengan dibuat dengan ukuran lebar 1,0-1,2 m dan panjang disesuaikan dengan kebutuhan. Benih yang disemaikan terlebih dahulu direndam dalam air hangat-hangat kuku selama 6 jam agar dapat tumbuh dengan serempak. Benih tomat disemai dengan cara disebar secara merata kemudian ditutup dengan sedikit tanah. Bedengan diberi naungan untuk menekan penguapan, menjaga kelembaban, serta menghindari sengatan sinar matahari dan terpaan hujan. Bibit semai yang telah berumur 10-15 hari kemudian disapih dan diperjarang. Bibit dipelihara dan dirawat dengan baik hingga bermur sekitar 30 hari atau hingga berdaun 3-4 helai dan siap untuk ditanam di lahan.

Penanaman

Bibit tomat di persemaian diseleksi terlebih dahulu, bibit yang tumbuh baik dipilih untuk ditanam. Jika bibit yang digunakan berasal dari persemaian di polibag, polibag dipindahkan

terlebih dahulu ke dekat lubang tanam, kemudian disobek, dan bibit ditanam di lubang tanam.

Pemeliharaan

Sewaktu pembentukan bedengan diberikan pupuk kandang sebanyak 20-30 ton/hektar atau tergantung kesuburan tanah dan dapat ditambahkan pupuk anorganik yang dosisnya disesuaikan dengan kesuburan tanah.

Penyiraman dilakukan secara periodik agar tanam tetap lembab dan tanaman dapat tumbuh dengan baik.

Pemasangan ajir pada tanaman tomat berguna agar tanaman tidak rebah karena beban buah yang semakin banyak, besar dan berat. Ajir terbuat dari bilah bambu selebar 4 cm dan panjang sekitar 1,75 m . Ajir ditancapkan di dekat tanaman pada jarak sekitar 15 cm dari batang tanaman, dengan posisi tegak lurus atau agak serong. Pemasangan ajir dilakukan seawal mungkin sekitar 1-2 hari setelah tanam.

Untuk memperoleh produksi buah tomat yang optimal, tunas-tunas yang tumbuh sejak awal harus diatur dan dikendalikan dengan cara dipangkas atau dirempel.

Hama tanaman tomat yang langsung dapat menyebabkan produksi benih antara lain ulat tanah, ulat grayak, dan penggerek buah sedangkan penyakit yang ering menyerang tomat adalah layu fusarium, hawar daun busuk buah, bercak cokelat, layu bakteri dan penyakit virus. Pengendalian hama dan penyakit ini dapat dilakukan dengan menggunakan pestisida organik ataupun pestisida kimia.

Panen dan Pascapanen

Buah yang telah masak fisiologis dapat dipanen yang ditandai dengan warna kulit buah yang telah berubah menjadi kekuningan atau kemerah-merahan. Pemanenan buah tidak berlangsung secara serempak dan dilakukan secara bertahap. Buah dipetik dengan mengikutsertakan tangkai buahnya. Hasil panen kemudian ditampung dalam bakul atau tempat lain, namun tidak diletakkan di atas tanah secara langsung untuk menghindari kontaminasi patogen melalui tanah.

Kandungan Kimia

Buah mengandung alkaloid solanin, saponin, asam folat, asam malat, bioflavonoid, protein, lemak, gula, adenin, trigonelin, kolin, tomatin, mineral, vitamin (B1, B2, B6, C, E,

likopen, niasin) dan histamin.

Efek Farmakologis dan Hasil Penelitian

Buah tomat menghilangkan rasa haus, antiseptik usus, pencahar ringan (laksatif), menambah nafsu makan, merangsang keluarnya enzim lambung, dan melancarkan aliran empedu ke usus (Dalimartha, 2003).

Hasil penelitian tentang efek farmakologis tomat sebagai berikut :

Tomatine efektif untuk menghambat pertumbuhan jamur pada tubuh manusia (Dalimartha, 2003).

Penelitian di Amerika, laki-laki yang mengkonsumsi sedikitnya sepuluh porsi buah tomat yang dimasak dalam seminggu akan menurunkan resiko terkena kanker prostat sampai 45 %. Hal ini dimungkinkan karena adanya likopen, karoten pada tomat yang dipercaya dapat mencegah timbulnya tumor dan mengurangi resiko terkena penyakit jantung (Dalimartha, 2003)

Khasiat dan cara pemakaian

1. Radang usus buntu, sakit kuning

Bahan : Jus tomat 1 gelas Pemakaian : Minum jus tomat sehari 3 kali, masing-masing satu gelas. Tetap konsultasi ke dokter(Dalimartha, 2003).

2. Kanker prostat

Bahan : Tomat 4 buah, madu secukupnya, air secukupnya Pemakaian : Tomat diblender dengan air secukupnya. Tambahkan madu secukupnya, aduk rata lalu minum (Smith, 2002).

3. Radang prostat

Bahan : Tomat 4 buah, air secukupnya Pemakaian : Tomat dikukus hingga lembut, lalu diblender dengan air secukupnya, lalu diminum (Smith, 2002).

4. Diabetes

Bahan : Tomat secukupnya, semangka secukupnya Pemakaian : Tomat dan semangka secukupnya dijus dan kemudian diminumkan kepada penderita beberapa kali sehari (Smith, 2002).

SELEDRI (*Apium graveolens L.*)



Klasifikasi Tanaman

Kingdom : Plantae
Divisio : Spermatophyta
Sub
divisio : Angiospermae
Class : Dicotyledonae
Ordo : Umbelliferales
Family : Umbelliferae
Genus : *Apium*
Species : *Apium graveolens* L.

Nama

• **Daerah :**

Jawa : sledri *Sunda* : saladri *Melayu* : seledri

• **Asing :**

Inggris : celery *Perancis* : celeri *Italia* : seleri *Jerman* : selinon, parsley

Deskripsi Tanaman

Seledri (*Apium graveolens* L.) berasal dari daerah subtropik Eropa dan Asia. Menurut

ahli sejarah botani, daun seledri telah dimanfaatkan sebagai sayuran sejak tahun 1640, dan diakui sebagai tumbuhan berkhasiat obat secara ilmiah baru pada tahun 1942.

Tanaman ini berupa tanaman herba yang dapat tumbuh di dataran rendah maupun dataran tinggi. Seledri merupakan tanaman semak dengan tinggi sekitar 15 cm. Batangnya pendek tidak berkayu, bersegi, beralur, beruas, bercabang tegak dan berwarna hijau pucat. Daunnya menjari tidak teratur serta berlekuk-lekuk dan majemuk menyirip ganjil dengan anak daun terdiri dari 3-7 helai serta mempunyai tangkai daun yang panjang. Pangkal dan ujung daun runcing, tepi daun berbinggit dan panjang daun 2-7,5 cm dengan lebar 2-5 cm. Bunga berupa bunga majemuk berbentuk payung dan berwarna hijau. Panjang tangkainya sekitar 2 cm. Buahnya berbentuk kotak atau kerucut dengan warna hijau kekuningan. Akar seledri berupa akar tunggang dengan warna putih kotor.

Syarat Tumbuh

Seledri termasuk salah satu jenis sayuran daerah subtropis yang beriklim dingin. Perkecambahan benih seledri menghendaki keadaan temperatur minimum 9°C dan maksimum 20°C . Sementara untuk pertumbuhan dan menghasilkan produksi yang tinggi menghendaki temperatur sekitar 15°C - 18°C serta maksimum 24°C .

Tanaman ini cocok dikembangkan di daerah yang memiliki ketinggian tempat antara 1000-1200 m dpl, udara sejuk dengan kelembaban antara 80 %-90 % serta cukup mendapat sinar matahari. Seledri kurang tahan terhadap air hujan yang tinggi. Oleh karena itu, penanaman seledri sebaiknya pada akhir musim hujan atau periode bulan-bulan tertentu yang keadaan curah hujannya berkisar antara 60-100 mm per bulan.

Persyaratan tanah yang ideal untuk tanaman seledri adalah harus subur, gembur, banyak mengandung bahan organik (humus), tata udara (aerasi), dan tata air (drainase) tanah baik, serta reaksi tanah (pH) antara 5,5-6,5 atau optimum pada pH 6,0-6,8. Tanaman seledri sangat menyukai tanah-tanah yang menyukai garam natrium, kalsium, dan boron. Jika tanah kekurangan natrium maka pertumbuhan tanaman seledri akan merana (kerdil). Demikian juga jika tanah kekurangan unsur kalsium menyebabkan kuncup-kuncup daun seledri menjadi kering-kering, sedangkan kekurangan unsur boron mengakibatkan tangkai0tangkai daun seledri akan retak-retak atau belah-belah.

Budidaya Tanaman

Penyiapan Lahan

Tanah disediakan yang subur, gembur, kemudian diolah dengan baik dan diberi pupuk organis. Sehabis diolah dibuat bedengan-bedengan.

Pembibitan

Tanaman seledri dikembangbiakkan dengan biji atau rumpunnya. Bagi bibit yang disemaikan, baiklah jaraknya dalam baris diatur 25-30 cm. Biji ditabur, kemudian ditutup tanah tipis-tipis. Sesudah 2-3 minggu, biji akan tumbuh. Apabila bibit sudah berdaun 4 helai atau berumur 1 bulan, mulai bisa dipindahkan ke tempat penanaman.

Penanaman

Penanaman bibit dari persemaian ke bedengan penanaman dengan jarak 25-30 cm. Tetapi seledri dapat ditanam dengan menaburkan biji langsung pada bedengan-bedengan atau pada petakan. Biji yang dapat ditanam langsung harus disebar tipis-tipis dalam aluran yang dangkal dengan jarak 25 cm antar baris.

Kemudian biji ditutup tanah, diatas ditutup lagi dengan jerami atau rumput kering, kemudian disiram air. Biasanya setelah 3 minggu, akan berkecambah. Untuk mempercepat tumbuhnya biji, taruhlah biji tersebut dalam kain yang basah lebih kurang 24 jam. Kalau bibit sudah tumbuh dan berdaun 4-5 helai, pilihlah individu yang kuat, sehat dan segar. Yang nampak kerdil dicabut. Tetapi pelaksanaan pencabutan harus hati-hati dan dipikirkan sehingga jarak tanam itu menjadi 25 x 25 cm atau 30 x 30 cm. Pada saat tanaman mulai tumbuh tutup jerami harus diangkat.

Pemeliharaan

Setelah seledri yang ditanam berumur 1 bulan, perlu dipupuk dengan pupuk N sebagai pemupukan pertama. Pemupukan yang kedua dilakukan 2 minggu kemudian. Cara pemupukan diberi dalam bentuk larutan sampai 1 %, dan diberi dekat dengan tanaman. Penambahan garam dapur (NaCl) sebanyak 50 kg/ha untuk mendorong pertumbuhan seledri agar menjadi hijau dan subur.

Pengairan harus dilakukan secara kontinu 1-2 kali sehari, terutama pada stadium awal pertumbuhan bibit seledri. Pengairan berikutnya dapat dikurangi menjadi 1-2 kali seminggu atau

tergantungan cuaca dan keadaan tanah. Hal yang penting diperhatikan pada waktu pengairan adalah tanah tidak kekeringan ataupun tidak terlalu becek.

Kegiatan penyiangan biasanya bersamaan dengan waktu penggemburan tanah dan pemupukan susulan, yakni pada saat tanaman seledri berumur 2 dan 4 minggu setelah pindah tanam.

Hama yang menyerang tanaman seledri adalah ulat tanah, kutu daun, dan tungau yang menyerang daun seledri. Penyakit bercak daun dan bercak cokelat juga menyerang daun seledri. Perlindungan (proteksi) tanaman yang dianjurkan adalah pengendalian hama dan penyakit secara terpadu, yaitu perpaduan serasi antara pengendalian fisik atau mekanik, kultur teknik, biologi dan kimiawi.

Kandungan Kimia

Seledri mengandung vitamin A dan C, mineral, kalsium, fosfor, kalium, dan natrium. Daunnya mengandung polifenol, saponin, dan flavonoida. Setiap 100 g seledri mengandung 20 kalori (Smith, 2002).

Efek Farmakologis dan Hasil Penelitian

Herba seledri dapat memacu enzim pencernaan untuk meningkatkan nafsu makan (stomakik), memperbanyak air kencing (diuretik), dan memelihara kelenturan pembuluh darah (anti hipertensi). Data percobaan farmakologi menunjukkan bahwa seledri memberikan efek menurunkan tekanan darah, memperlebar pembuluh darah perifer yang mana efek ini sering dimanfaatkan untuk tujuan menambah keperkasaan (Mursito, 2000)

Khasiat dan Cara Pemakaian

1. Mencegah dan mengatasi stroke yang disebabkan oleh tekanan darah tinggi

Bahan : Seledri kecil 100-200 g Pemakaian : Seledri dijus tanpa air, kemudian diminum sebanyak 4 sendok teh. Lakukan dua kali sehari. Setelah dilakukan selama 10-12 hari, pengobatan dihentikan selama tiga hari. Setelah itu pengobatan dapat dilanjutkan kembali (Wijayakusuma, 1999).

2. Tekanan darah tinggi

Bahan : Seledri 100 g, madu secukupnya Pemakaian : Seledri dijus, tambahkan madu

secukupnya, lalu diminum (Wijayakusuma, 1999).

3. Radang mata (*keratitis*)

Bahan : Seledri 60 g, daun mint 60 g, jus wortel 200 cc, air 300 cc
Pemakaian : Seledri dan daun mint direbus dengan 300 cc air hingga tersisa 150 cc, saring airnya. Air tersebut dicampur dengan jus wortel, aduk rata lalu diminum (Smith, 2002).

4. Tifus

Bahan : Seledri 50 g, lobak 60 g, krokot 60 g, jahe 15 g, air secukupnya
Pemakaian : Bahan diblender dengan air secukupnya, lalu diminum (Smith, 2002).

5. *Frigiditas*

Bahan : Seledri kecil 50 g, jinten 5 g, air secukupnya
Pemakaian : Bahan dijus, tambahkan air secukupnya, aduk-aduk, kemudian diminum. Lakukan secara teratur dua kali sehari (Wijayakusuma, 1999).

6. *Terkilir atau keseleo*

Bahan : Seledri 30 g, jahe 15 g, daun dewa segar 30 g, air secukupnya
Pemakaian : Bahan diblender dengan air secukupnya, lalu diminum (Smith, 2002).

Manfaat seledri untuk jus terapi menurut Smith (2002) adalah sebagai berikut :

- 1 Mempertahankan kebugaran tubuh.
- 2 Membantu melarutkan kalsium dalam tubuh.
- 3 Membersihkan aliran darah.
- 4 Menetralkan asam tubuh.
- 5 Melindungi otak dan system syaraf.
- 6 Mengobati arthritis, neuritis dan rematik.
- 7 Menurunkan tekanan darah.
- 8 Menjaga berat badan agar normal.

Soal Latihan

- 1 Jelaskan kriteria buah mentimun yang baik untuk terapi jus!
- 2 Jelaskan tanah sebagai syarat tumbuh mentimun untuk mendapatkan produksi yang tinggi dan kualitas yang baik!
- 3 Buat resep dan cara pemakaiannya untuk mengatasi sakit kepala menggunakan buah mentimun!
- 4 Jelaskan mengapa buah mentimun memiliki efek penyejuk dan penyegar badan!
- 5 Jelaskan mengapa laki-laki yang mengkonsumsi tomat yang dimasak dapat menurunkan

risiko terkena kanker prostat!

6 Zat apa yang terkandung pada buah tomat sehingga dapat mengurangi resiko terkena penyakit jantung!

7 Jelaskan lingkungan tumbuh tanaman tomat sehingga diperoleh produksi tinggi?

8 Jelaskan criteria panen untuk mendapatkan kualitas tomat yang baik!

9 Jelaskan efek farmakologis herba seledri!

10 Apa manfaat seledri untuk jus terapi menurut Smith (2002)!

Daftar Pustaka

Cahyono, B., 2003. Timun. Aneka Ilmu, Semarang. 124 hlm.

Dalimartha, S. 2005. Atlas Tumbuhan Obat Indonesia. Jilid 3. Puspa Swara, Jakarta, 198 hlm.

Maryani, H., Suharmiati, 2003. Tanaman Obat untuk Mengatasi Penyakit pada Usia Lanjut. Agromedia Pustaka, Jakarta. 74 hlm.

Redaksi Flona, 2005. Terapi Herba, Buah, Sayuran : Flu Burung dan Demam Berdarah 2. PT. Duta Prima, Jakarta. 128 hlm.

Rukmana, R., 1995. Budidaya Mentimun. Penerbit Kanisius, Yogyakarta. 68 hlm.

Smith, Y.M., 2002. Terapi Sayuran. Prestasi Pustaka, Jakarta. 242 hlm.

Soewito, D.S.M., 1991. Memanfaatkan Lahan-6 : Bercocok Tanam Seledri. Titik Terang, Jakarta. 67 hlm.

Tjitrosoepomo, G., 2005. Taksonomi Tumbuhan Obat-obatan. Gajahmada University Press, Yogyakarta. 447 hlm.

van Steenis, C. G. G. J., den Hoed, D., Bloembergen, S., dan Eyma, P. J., 1987. Flora untuk Sekolah di Indonesia. Pradnya Paramita, Jakarta. 495 hlm.

Wijayakusuma, H., A. G. Wirian, T. Yaputra, S. Dalimartha dan B. Cahyono, 1992. Tanaman Berkhasiat Obat di Indonesia. Pustaka Kartini, Jakarta. 122 hlm.

Wijayakusuma, H., S. Dalimartha, dan A.S. Wirian. 1996. Tanaman Berkhasiat Obat di Indonesia Jilid 4. Pustaka Kartini. Jakarta. 166 hlm.

Wiryowidagdo, S., Sitanggang, M., 2004. Tanaman Obat untuk Penyakit Jantung, Darah Tinggi dan Kolesterol. Agromedia Pustaka, Jakarta. 82 hlm.

Hapsoh, dilahirkan di Palembang tanggal 1 November 1957. Penulis menyelesaikan

pendidikan S1 di Fakultas Pertanian Universitas Jambi Jurusan Agronomi pada tahun 1982, pendidikan S2 di Sekolah Pascasarjana IPB Bogor Program Studi Agronomi pada tahun 1991, dan menyelesaikan pendidikan S3 di Sekolah Pascasarja IPB Bogor Program Studi Agronomi pada tahun 2003. Penulis bekerja sebagai staf pengajar Jurusan Agronomi Fakultas Pertanian Universitas Jambi pada tahun 1984 – 1987, staf pengajar Departemen Budidaya Pertanian Fakultas Pertanian USU Medan (1987 – sekarang) dan mengajar pada Program Doktor pada Sekolah Pascasarjana USU Medan (2006). Penulis mengajar matakuliah Agronomi Tanaman Obat-Obatan di Fakultas Pertanian USU (1989 – sekarang).

Nini Rahmawawati, dilahirkan di Medan tanggal 15 Februari 19972. Penulis menyelesaikan pendidikan S1 di Fakultas Pertanian USU Medan Jurusan Budidaya Pertanian pada tahun 1995 dan menyelesaikan pendidikan S2 di Program Pascasarjana USU Program Studi Pengelolaan Sumberdaya Alam dan Lingkungan pada tahun 1999. Penulis bekerja sebagai staf pengajar pada Fakultas Pertanian UISU Medan pada tahun 1999 – 2000 dan bekerja sebagai staf pengajar di Fakultas Pertanian USU Departemen Budidaya Pertanian USU Medan tahun 2001 – sekarang. Penulis mengajar matakuliah Agronomi Tanaman Obat-Obatan di Fakultas Pertanian USU (2002 – sekarang).