

ilmiah dan populer



PERANAN DAUN KETELA POHON DALAM MENUNJANG USAHA PERBAIKAN GIZI

Oleh : Suroso

Sekolah Tinggi Perkebunan (STIPER)

Yogyakarta

PENDAHULUAN

Ketela pohon disebut juga boled, ubi kayu, singkong, bodin, sampeu, dangdeur, kaspe. Nama-nama tersebut merupakan nama-nama atau sebutan daerah (Hassan Shadily, 1973).

Ketela pohon lebih dikenal sebagai tanaman bahan makanan, karena menghasilkan umbi, tetapi dapat juga digolongkan kedalam tanaman sayuran, bila yang dipentingkan daunnya.

Sebagai penghasil sayuran, ketela pohon dapat ditanam di tanah pekarangan, maupun ditanam rapat dalam bentuk barisan sebagai tanaman pagar hidup.

Ketela pohon (*Manihot utilisima*) mempunyai daun berbentuk menjari dan warnanya hijau tua (Leslie, 1963). Warna hijau tua pada sayuran ini dapat dijadikan indikasi tentang adanya zat besi dan karoten yang tinggi (Warsito, 1970); Bidwell, 1979).

Selain zat besi dan karoten, daun ketela pohon juga mengandung protein yang berkadar tinggi (Warsito, 1970). Mineral dan zat-zat kimia tersebut di atas sangat penting artinya bila dihubungkan dengan kesehatan manusia, karena dalam perkembangannya manusia sangat memerlukan zat-zat tersebut.

MASALAH GIZI

Yang dimaksudkan gizi disini adalah soal makanan yang dihubungkan dengan kesehatan. Keadaan gizi perseorangan adalah kesehatan seseorang sebagai pengaruh konsumsi makanan dalam waktu panjang.

Seperti kita ketahui bahwa tanah untuk menghasilkan pangan adalah tetap jumlahnya, sedangkan penduduk yang membutuhkan pangan jumlahnya bertambah terus. Sehingga dengan ketidakseimbangan antara pertambahan penduduk dengan peningkatan produksi pangan merupakan sebab timbulnya masalah kelaparan.

an. Kelaparan di sini dibedakan menjadi dua macam, yaitu :

1. Kelaparan karena kekurangan makanan, dalam arti kelaparan tidak ada makanan yang dimakan.
2. Kelaparan karena lapar gizi.

Hal ini disebabkan diantaranya kualitas makanan yang dimakan tidak sesuai dengan yang dianjurkan, atau karena memang kita tidak tahu bahan makanan apa saja yang harus kita makan, dan lain sebagainya.

Nilai gizi pangan sangat menentukan produktivitas kerja penduduk, dan secara langsung atau tidak langsung akan berpengaruh juga terhadap peningkatan kesejahteraan rakyat. Disamping itu nilai gizi pangan akan berpengaruh pula terhadap perkembangan jasmani dan kecerdasan bangsa.

Masalah gizi yang penting yang dialami di negara kita meliputi :

1. kekurangan kalori protein,
2. kekurangan zat besi,
3. kekurangan Vitamin A,
4. kekurangan zat yodium.

Untuk menanggulangi masalah gizi tersebut di atas, maka keluarlah Instruksi Presiden Republik Indonesia no. 14 yang dikeluarkan pada tanggal 13 September 1974, tentang perbaikan Menu Makanan Rakyat (Anonim, 1979). Untuk pemenuhan gizi diperlukan 2100 kalori dengan 46 gram protein per orang per hari (Anonim, 1978). Guna membantu mencukupi kebutuhan akan pemenuhan gizi tersebut tanaman sayuran sangat berperan dalam hal ini. Konsumsi gizi rata-rata rakyat Indonesia baru mencapai 1700 kalori, dengan 39 gram protein perkapita per-hari. Untuk menunjang mencukupi kebutuhan tersebut di atas perlu dimanfaatkan dengan sebaik-baiknya sumber protein, di-

samping usaha peningkatan produksi bahan yang berkadar protein tinggi dan pencegahan kerusakan bahan tersebut. Sebagai sumber protein banyak juga ditemukan pada sayur-sayuran, disamping terdapat pada bahan yang lain. Bahkan pada sayuran daun yang sangat sederhanaupun kelihatannya, tetapi bahan tersebut mempunyai nilai tinggi sebagai bahan makanan karena banyak mengandung protein.

Salah satu diantara sayuran daun yang paling tinggi kandungan proteinnya adalah sayuran daun ketela pohon (Warsito, 1970). Mengingat hal tersebut, maka sayuran daun ketela pohon perlu dimanfaatkan untuk menunjang usaha perbaikan gizi.

PERANAN DAUN KETELA POHON TERHADAP GIZI

Daun ketela pohon merupakan sayuran yang sederhana dan mudah didapat serta harganya terjangkau oleh masyarakat. Karena daun ketela pohon itu merupakan sayuran yang sederhana sekali, maka sering masyarakat itu meremehkan dan gengsi apabila makan sayuran tersebut. Hal ini penting sekali bagi masyarakat yang kurang mampu untuk memenuhi kekurangan protein dan mineral-mineral yang lain. Karena menurut Warsito (1970), di antara sayuran daun, maka daun ketela pohon mengandung protein paling banyak (8 - 12 %). Sayuran daun yang lain yang agak tinggi kadar proteinnya adalah : daun katak (6%), kelor (7%), kecipir (5%), pepaya (6%), seledri (6%), dan lain-lain.

Sayuran daun ketela pohon selain mengandung protein yang tinggi, juga mengandung kalori yang cukup tinggi, disamping mineral-mineral dan zat-zat kimia yang kesemuanya itu sangat penting artinya terhadap kebutuhan gizi kita. Un-

Tabel 1. Komposisi kimia tiap 100 gram bahan kering *)

	Daun Singkong	Daun Singkong Jenis Ambon
1. Protein	6,8 g	12,7 g
2. Lemak	1,2 g	1,2 g
3. Hidrat arang	13,0 g	25,2 g
4. Kalsium	165 mg	165 mg
5. Fosfor	54 mg	54 mg
6. Zat besi	2,0 mg	3,9 mg
7. Vitamin A	11.000 S.I.	13.000 S.I.
8. Vitamin B ₁	0,12 mg	0,21 mg
9. Vitamin C	275 mg	220 mg
10. Air	77,2 g	58,0 g
11. Kalori	73,0 kal	131,0 kal

*) Anonim, 1972

tuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel komposisi kimia yang terdapat di dalam daun ketela pohon.

Daun ketela pohon disamping mempunyai kandungan nutrient yang menguntungkan, juga mengandung senyawa yang merugikan yaitu glikosida sianogenik yang disebut linamarin dan sedikit lotaustralin. Linamarin dan lotaustralin jika terhidrolisa menjadi glukosida, aseton dan HCN atau sianida (Coursey, 1973). Sianida tersebut di dalam tubuh akan menghambat kerja enzim.

Kadar nutrient di dalam sayuran yang dimasak, akan menurun karena beberapa faktor, yaitu :

1. Bila jumlah air perebus yang dipakai terlalu banyak.
2. Air perebus ini kemudian dibuang setelah dipakai dan tidak digunakan sebagai bagian dari masakan.
3. Sayuran yang akan dimasak itu dipotong-potong dalam ukuran yang kecil.

4. Air perebus tidak dibiarkan mendidih lebih dahulu, sebelum sayuran dimasukkan ke dalamnya pada waktu memasak sayuran.
5. Pada waktu merebus sayuran, panci dibiarkan terbuka.
6. Bila dipergunakan panci atau alat lainnya yang terbuat dari logam atau yang dapat mengkatalisa proses oksidasi terhadap vitamin. Sebaiknya tidak menggunakan alat-alat dapur yang terbuat dari besi, tembaga, dll.

Menurut Lestariana dkk, (1981), pengolahan sayuran daun ketela pohon yang baik, dalam arti sedikit kehilangan jumlah nutrientnya, tapi sianida yang hilang banyak (karena sianida akan menghambat kerja enzim di dalam tubuh), adalah dengan mengolah daun ketela pohon tersebut dengan bersama-sama daun pepaya yang sama jumlahnya.

KESIMPULAN

Dari uraian tersebut di atas dapat diambil suatu kesimpulan bahwa :

1. Daun ketela pohon merupakan sayuran daun yang paling tinggi kadar proteinnya, diantara sayuran daun yang lain, sehingga merupakan sumber protein nabati. Oleh sebab itu daun ketela pohon sangat penting perannya dan perlu dimanfaatkan untuk menunjang usaha perbaikan gizi.
2. Daun ketela pohon disamping mempunyai kandungan nutrient yang menguntungkan, juga mengandung senyawa yang merugikan. Untuk itu perlu pengolahan yang baik, yaitu mengolah dengan bersama-sama daun pepaya. Dengan cara demikian kandungan senyawa yang merugikan (Sianida) dapat dikurangi.
3. Bidwell, RGS, 1979. *Plant Physiology*. Macmillan, Publishing Co, Inc, New York.
4. Coursey, DG, 1973. *Cassava as food. Toxicity and Technology*. International Development Research Centre, Ottawa.
5. Hassan Shadily, 1973. *Ensiklopedi Umum*. Yayasan Kanisius, Yogyakarta.
6. Leslie, S.C., 1963. *An Introduction to The Botany of Tropical Crops*. Longman Group Limited, London.
7. Warsito, D.P., 1970. *Produksi tanaman sayuran*. Penerbit PT. Soeroengan, Jakarta.

DAFTAR PUSTAKA

1. Anonim, 1972. *Daftar Komposisi Bahan Makanan*. Direktorat Gizi Departemen Kesehatan R.I. Bhratara, Jakarta.
2. Anonim, 1979. *Pekarangan Penunjang Usaha Perbaikan Gizi Keluarga (UPGK)*.
3. Lestariana, W., Maliyah M, Suhardjo, Zainal A.N.A. dan SD. Ismadi, 1981. Pengaruh Cara Pengolahan Daun Ketela Pohon Terhadap Kandungan Sianida, Provitamin-A, Protein Dan Besi. Kertas Kerja pada Simposium Nasional Pangan dan Gizi tgl. 26 – 28 November 1981, di Yogyakarta.