

AVOKAD

(Persea americana P. Mill.)



Gambar 1. Avokad (*Persea americana* P. Mill.)

Sumber: <https://www.google.com/search?q=foto+tanaman+alpukat>

A. Sekilas Tanaman Alpukat

Avokad (*Persea Americana*) atau *apokat* ialah tumbuhan penghasil buah meja dengan nama sama. Tumbuhan ini berasal dari Meksiko dan Amerika Tengah dan kini banyak dibudidayakan di Amerika Selatan dan Amerika Tengah sebagai tanaman perkebunan monokultur dan sebagai tanaman pekarangan di daerah-daerah tropika lainnya di dunia.

Pohon, dengan batang mencapai tinggi 20 m dengan daun sepanjang 12 hingga 25 cm. Bunganya tersembunyi dengan warna

hijau kekuningan dan ukuran 5 hingga 10 milimeter. Ukurannya bervariasi dari 7 hingga 20 sentimeter, dengan massa 100 hingga 1.000 gram; biji yang besar, 5 hingga 6,4 sentimeter. Buahnya bertipe buni, memiliki kulit lembut tak rata berwarna hijau tua hingga ungu kecokelatan, tergantung pada varietasnya. Daging buahnya berwarna hijau muda dekat kulit dan kuning muda dekat biji, dengan tekstur lembut.

Nama apokat atau avokad (dari bahasa Inggris, *avocado*) berasal dari bahasa Aztek, *ahuacatl* (dibaca kira-kira "*awakatl*"). Suku Aztek berada di daerah Amerika Tengah dan Meksiko. Karena itu, buah ini pada awalnya dikenal di daerah tersebut. Pada saat pasukan Spanyol memasuki wilayah tersebut sekitar awal abad ke-16, berbagai tumbuhan dari daerah ini, termasuk apokat, diperkenalkan kepada penduduk Eropa. Orang pertama yang memperkenalkan buah apokat kepada penduduk Eropa yaitu Martín Fernández de Enciso, salah seorang pemimpin pasukan Spanyol. Dia memperkenalkan buah ini pada tahun 1519 kepada orang-orang Eropa. Pada saat yang sama juga, para pasukan Spanyol yang menjajah Amerika Tengah juga memperkenalkan kakao, jagung, dan kentang kepada masyarakat Eropa. Sejak itulah buah apokat mulai disebar dan dikenal oleh banyak penduduk dunia. Apokat diperkenalkan ke Indonesia oleh Belanda pada abad ke-19.

B. Klasifikasi Ilmiah Tanaman Apokat

Kerajaan	: Plantae
Divisi	: Magnoliophyta
Kelas	: Magnoliopsida
Ordo	: Laurales
Famili	: Lauraceae
Genus	: <i>Persea</i>
Spesies	: <i>Persea americana</i> P. Mill.

C. Manfaat Tanaman Avokad

Daun avokad mempunyai khasiat anti bakteri dan dapat melancarkan air seni. Selain itu daun avokad dapat mengobati penyakit batu ginjal, dan daun avokad dapat mengobati sakit perut, sakit pinggang, dan hipertensi.

Cara menggunakan daun avokad sebagai obat yaitu sebagai berikut:

1. Cara mengobati penyakit batu ginjal dengan daun avokad:
 - ambil 7 lembar daun avokad
 - seduh dengan 100 ml air panas
 - minum 2 kali sehari tiap pagi dan sore hingga batu ginjal keluar
2. Cara mengobati sakit perut dengan daun avokad:
 - ambil 5 gram daun avokad segar,
 - 5 gram akar temu kelinci,
 - 6 gram rimpang kunyit segar,
 - daun pegagan segar sebanyak 6 gram, air 115 ml.
 - rebus hingga mendidih lalu dinginkan
 - minum air rebusan sehari sekali satu gelas
3. Cara mengobati sakit pinggang dengan daun avokad
 - ambil 5 helai daun avokad
 - tambahkan air 2 gelas lalu rebus hingga airnya tinggal segelas
 - diamkan air rebusan daun avokad selama 1 malam. Keesokan harinya baru diminum. Lakukan cara pengobatan ini 1 minggu. Insya Allah sakit pinggang Anda akan membaik.
4. Cara mengobati hipertensi dengan daun avokad
 - ambil 3 helai daun avokad, cuci bersih
 - seduh dengan segelas air panas
 - dinginkan lalu minum, lakukan tiap satu kali sehari, insya Allah hipertensi Anda akan membaik.

Kandungan gizi tiap 100 gram buah avokad segar:

1. Kalori 85,00 kal
2. Protein 0,90 g
3. Lemak 6,50 g
4. Karbohidrat 7,70 g
5. Kalsium (Ca) 10,00 mg
6. Fosfor (P) 20,00 mg
7. Zat Besi (Fe) 0,90 mg
8. Vitamin A 180,00 S.I.
9. Vitamin B1 0,05 mg
10. Vitamin C 13,00 mg
11. Air 84,30 mg
12. Serat 1,40 g
13. Bagian dapat dimakan 61,00%

Manfaat buah avokad untuk kesehatan yaitu antara lain:

1. Menjaga kesehatan mata

Di dalam buah avokad terdapat kandungan vitamin A, yaitu manfaatnya berperan dalam melindungi mata dari degenerasi katarak dan makula. Fitonutrien yang terdapat dalam buah avokad terdapat bermacam-macam karotenoid, termasuk di dalamnya yaitu lutein antioksidan mencegah kerusakan pada mata akibat bertambahnya usia.

2. Mencegah anemia dan serangan jantung

Buah avokad mengandung banyak senyawa tembaga dan zat besi yang kita tahu sangat baik untuk meningkatkan sel darah merah dalam tubuh. Selain itu zat tersebut juga berfungsi untuk menguatkan jantung manusia. Mengonsumsi buah avokad dipercaya mampu mencegah terjadinya anemia maupun mengobatinya. Selain itu, dengan mengambil manfaat buah avokad, detak jantung, dan fungsi syaraf tubuh dapat lebih terjaga. Satu gelas avokad mengandung sekitar 23% dari total asam folat yang dibutuhkan tubuh.

3. Mengobati maag

Biji buah avokad dapat digunakan untuk mengobati penyakit maag, jadi jika Anda sering merasakan penyakit yang satu ini, bisa Anda coba mengambil sari dari biji buah avokad untuk dimanfaatkan sebagai obat maag.

4. Mengobati kencing manis

Mengobati kencing manis dengan cara alami ternyata juga bisa menggunakan manfaat buah avokad. Yang digunakan di sini adalah biji buah avokad. Caranya ialah dengan membakar biji buah avokad, kemudian dipotong-potong menjadi kecil, setelah itu direbus dengan menggunakan air bersih secukupnya hingga mendidih dan warna air menjadi kecokelatan. Setelah itu saring dan minum air tersebut.

5. Mencegah stroke

Kandungan Folat dalam buah avokad sangat tinggi, folat dapat berkhasiat untuk mencegah terjadinya stroke. Untuk itu jika kita mengonsumsi avokad, kemungkinan terserang stroke akan semakin kecil.

6. Mencegah kanker prostat

Senyawa yang terkandung dalam buah avokad dapat mencari sel kanker yang baru timbul dan kemudian menghancurkannya tanpa merusak sel-sel kesehatan lainnya.

7. Mengobati mata yang bengkak/lebam

Buah avokad juga dapat mengobati mata yang bengkak. Caranya ambil avokad, kemudian potong menjadi beberapa bagian kecil berbentuk bulan sabit. Kemudian, sambil berbaring, tempatkan beberapa potong di bagian bawah mata, dan diamkan selama 20 menit. Lalu bilas dengan air bersih.

8. Menangkal radikal bebas

Kandungan vitamin E, C, ataupun flavonoid akan menangkal radikal bebas. Sedangkan radikal bebas adalah penyebab utama timbulnya penyakit kanker. Konsumsi saja setiap hari.

9. Membantu turunkan kolesterol

Kandungan beta-sitosterol yang cukup tinggi, senyawa ini telah terbukti ampuh menurunkan kadar kolesterol.

Sedangkan manfaat buah Avokad lainnya bisa untuk kecantikan, yaitu sebagai berikut:

1. Untuk mata yang bengkak. Caranya ambil avokad, kemudian potong menjadi beberapa bagian kecil berbentuk bulan sabit. Kemudian, sambil berbaring, tempatkan beberapa potong di bagian bawah mata, dan diamkan selama 20 menit. Lalu bilas dengan air bersih.
2. Untuk masker wajah. Caranya potong avokad menjadi dua bagian. Kemudian blender $\frac{1}{2}$ bagian, tambahkan madu sebanyak $\frac{1}{4}$ cangkir. Ratakan pada wajah. Biarkan selama 15 menit, kemudian bersihkan dengan air hangat. Cara ini sangat cocok untuk kulit kering.
3. Rambut lembut dan bersinar. Caranya campurkan sepotong avokad ($\frac{1}{2}$ rambut pendek), sebutir kuning telur, $\frac{1}{2}$ sendok teh minyak zaitun. Ratakan pada rambut dan biarkan selama 30 menit atau lebih. Kemudian bersihkan dengan shampo dan conditioner seperti biasa.
4. Tangan halus dan lembut. Caranya campurkan $\frac{1}{4}$ bagian dari avokad dengan 1 butir putih telur, 2 sendok makan outmeal, dan satu sendok makan *lemon juice*. Campurkan lalu ratakan pada tangan. Diamkan selama 20 menit, kemudian bersihkan dengan air hangat dan keringkan.

Manfaat biji avokad bagi kesehatan yaitu antara lain:

1. Dapat digunakan sebagai obat sakit gigi.
2. Sebagai obat sakit maag.
3. Dapat mengobati penyakit kencing manis (diabetes) terutama diabetes melitus.
4. Mampu menghilangkan stres akibat aktivitas yang padat.
5. Sebagai obat sariawan.
6. Mampu menghilangkan rasa nyeri

D. Budidaya Tanaman Avokad

Tanaman avokad dapat tumbuh dengan subur di atas lahan yang gembur dan tidak tergenang air. Secara umum budidaya avokad dapat dilakukan di daerah dataran rendah maupun dataran tinggi, yang penting tanah yang akan digunakan memiliki kandungan bahan organik yang tinggi.

Kemudian untuk pengolahan tanah, kita bisa mulai membuat lubang-lubang tanam yang berukuran 60 cm x 60 cm dengan kedalaman sekitar 40 cm dan jarak tanam ideal sekitar 8 meter x 8 meter. Selanjutnya bisa ditambahkan pupuk kandang di lubang-lubang tersebut dan biarkan selama 2 minggu sebelum penanaman bibit.

Proses pembibitan avokad dapat dilakukan dengan 3 cara, yakni melalui penanaman biji avokad, penyambungan pucuk pohon (enten), dan penyambungan mata atau yang biasa disebut dengan okulasi. Pembibitan dengan biji buah bisa dilakukan dengan terlebih dahulu menyeleksi biji dari buah avokad yang baik dan sudah cukup tua. Selanjutnya biji bisa langsung ditanam tipis di atas tanah subur atau bisa juga dengan menaruh biji terendam separuh di atas wadah yang berisi air hingga biji-biji tersebut tumbuh. Setelah cukup besar, maka bisa kita tanam di atas lubang-lubang tanam yang telah kita sediakan.

Cara pembibitan dengan biji akan memerlukan waktu yang cukup lama hingga pohon avokad akhirnya mulai berbuah. Waktu yang dibutuhkan sejak pembibitan kira-kira 7 tahun. Akan tetapi bila kita melakukan pembibitan dengan teknik enten maupun okulasi, maka waktu yang dibutuhkan hingga pohon avokad mulai berbuah akan lebih cepat, yakni sekitar 1 tahun sampai 4 tahun saja.

Cara menanam avokad sama saja dengan cara tanam pohon-pohon pada umumnya. Kita hanya tinggal meletakkan bibit avokad yang sudah siap tanam di dalam lubang-lubang tanam yang telah kita atur sedemikian rupa 2 minggu sebelumnya dan menimbunnya kembali dengan baik hingga lebih tinggi dari tanah yang berada di sekitarnya untuk menghindari genangan air di sekitar pohon. Waktu

tanam yang paling baik yaitu pada waktu awal musim hujan. Setelah ditanam, kita hanya tinggal melanjutkan dengan upaya perawatan seperti menyiram, memupuk, dan mengendalikan hama.***

BAB II

APEL

(Malus domestica)



Gambar 2. Apel (*Malus domestica*)

Sumber: <https://www.google.com/search?q=foto+tanaman+apel>

A. Sekilas Tanaman Apel

Apel adalah jenis buah-buahan, atau buah yang dihasilkan dari pohon buah apel. Buah apel biasanya berwarna merah kulitnya jika masak dan (siap dimakan), namun bisa juga kulitnya berwarna hijau atau kuning. Kulit buahnya agak lembek, daging buahnya keras. Buah ini memiliki beberapa biji di dalamnya.

Orang mulai pertama kali menanam apel di Asia Tengah. Kini apel berkembang di banyak daerah di dunia yang suhu

udaranya lebih dingin. Nama ilmiah pohon apel dalam bahasa Latin ialah *Malus domestica*. Apel budidaya adalah keturunan dari *Malus sieversii* asal Asia Tengah, dengan sebagian genom dari *Malus sylvestris* (apel hutan/apel liar).

Pohon apel merupakan pohon yang kecil dan berdaun gugur, mencapai ketinggian 3 hingga 12 meter, dengan tajuk yang lebar dan biasanya sangat beranting. Daun-daunnya berbentuk lonjong dengan panjang 5 - 12 cm dan lebar 3 - 6 sentimeter. Bunga apel mekar di musim semi, bersamaan dengan pertumbuhan daun. Bunganya putih dengan berbaur merah jambu yang berangsur pudar. Pada bunga, terdapat lima kelopak, dan mencapai diameter 2,5 hingga 3,5 cm. Buahnya masak pada musim gugur, dan biasanya berdiameter 5 hingga 9 sentimeter. Inti buah apel memiliki lima *gynoecium* yang tersusun seperti bintang lima mata, masing-masing berisi satu hingga tiga biji.

Meskipun bukan asli tanaman dari Indonesia, apel termasuk salah satu jenis buah yang populer di samping jeruk dan mangga. Sebagai buah segar, apel banyak disajikan dalam pesta, buah penyerta kunjungan orang sakit maupun sesaji upacara agama di Bali. Selain dikonsumsi dalam bentuk buah segar, kelezatan apel bisa dinikmati dalam bentuk minuman maupun dodol yang banyak diujakan di Kota Wisata Batu. Selain Malang Raya (Jawa Timur), beberapa daerah di Indonesia Timur (NTT, Bali, dan Papua) memiliki lahan yang potensial untuk pengembangan tanaman apel. Namun demikian, daerah-daerah tersebut belum memiliki sentra produksi apel sesuai harapan disebabkan pengembangannya belum diikuti dengan pemahaman dan penerapan teknologi budidaya apel yang baik dan benar.

Rome beauty, manalagi, dan ana merupakan varietas apel yang paling banyak dibudidayakan di Indonesia. Ciri apel *rome beauty* antara lain kulit buah berwarna merah kehijauan, agak bulat, daging buah agak keras, beraroma kuat, dan rasanya segar sedikit asam. Kulit buah apel manalagi berwarna kuning kehijauan, agak bulat, rasanya manis, aromanya harum (wangi), dan kandungan