

BAB I

PARE

(*Momordica charantia* Descourt)



Gambar 1.1. Buah Pare (*Momordica charantia* Descourt)

Sumber: <https://www.google.co.id/search?q=foto+tanaman+pare>

A. Sekilas Tanaman Pare

Pare atau peria adalah tumbuhan merambat yang berasal dari wilayah asia tropis, terutama daerah India bagian barat, yaitu Assam dan Burma. Anggota suku labu-labuan atau *Cucurbitaceae* ini biasa dibudidayakan untuk dimanfaatkan sebagai sayuran maupun bahan pengobatan. Nama *Momordica* yang melekat pada nama binomialnya berarti "gigitan" yang menunjukkan pemerian tepi daunnya yang bergerigi menyerupai bekas gigitan.

Pare memiliki banyak nama lokal, di daerah Jawa disebut sebagai *paria*, *pare*, *pare pahit*, *pepareh*. Di Sumatera, peria dikenal dengan nama *prieu*, *fori*, *pepare*, *kambeh*, *paria*. Orang Nusa Tenggara menyebutnya *paya*, *truwuk*, *paitap*, *paliak*, *pariak*, *pania*, dan *pepule*, sedangkan di Sulawesi, orang menyebutnya dengan *poya*, *puđu*, *pentu*, *paria belenggede*, serta *palia*.

Pare adalah sejenis tumbuhan merambat dengan buah yang panjang dan runcing pada ujungnya serta permukaan bergerigi. Pare tumbuh baik di dataran rendah dan dapat ditemukan tumbuh liar di tanah terlantar, tegalan, dibudidayakan, atau ditanam di pekarangan dengan dirambatkan di pagar. Tanaman ini tumbuh merambat atau memanjat dengan sulur berbentuk spiral, banyak bercabang, berbau tidak enak serta batangnya berusuk lima. Daun tunggal, bertangkai, dan letaknya berseling, berbentuk bulat panjang, dengan panjang 3,5-8,5 cm, lebar 4 cm, berbagi menjari 5-7, pangkalnya berbentuk jantung, serta warnanya hijau tua. Bunga merupakan bunga tunggal, berkelamin dua dalam satu pohon, bertangkai panjang, mahkotanya berwarna kuning. Buahnya bulat memanjang, dengan 8-10 rusuk memanjang, berbintil-bintil tidak beraturan, panjangnya 8-30 cm, rasanya pahit, warna buah hijau, bila masak menjadi oranye yang pecah dengan tiga daun buah.

Persebaran, Habitat, dan Perawatan

Pare banyak di daerah tropis. Tumbuh baik di dataran rendah dan dapat ditemui di tanah terlantar, tegalan, atau dibudidayakan dan ditanam di pekarangan dengan dirambatkan di pagar untuk diambil buahnya. Tanaman ini tidak perlu cahaya matahari yang terlalu banyak sehingga dapat tumbuh subur di tempat-tempat yang agak terlindung. Benih peria diambil dari buah yang sudah cukup matang. Sesudahnya, semai dalam *polypot* dengan ukuran 8-12 cm, isi dengan tanah yang subur. Sesudahnya, disemai sebanyak 2-3 biji tiap *polypot*. Tanah harus selalu lembap, hingga tumbuh tunas. Jika daun sudah muncul sebanyak 2-4 lembar, bibit disisakan satu dan

yang lainnya potong.

Pindahkan ke lapangan, dan siram dengan air yang cukup, dan tutup dengan sekam. Akan tetapi, pare yang berjenis pare gajah lebih baik ditanam di dataran rendah dengan tanah yang gembur. Biasanya ditanam di pekarangan, dan harus ada sedikit naungan agar buahnya dapat berwarna putih.

Pare gajah ditanam lewat bijinya. Saat menugal, sebaiknya diberi abu dapur dahulu. Sebab, menanam pare gajah tidak boleh sembarangan. Sulurnya harus dibantu merambat ke tiang rambatan. Jika sulur induk sudah berdaun lebih dari 10 lembar, gunting ujungnya agar bunga betina tidak muncul dari sulur induk. Setelah sulur dipotong, kelak akan ada muncul sulur yang baru.

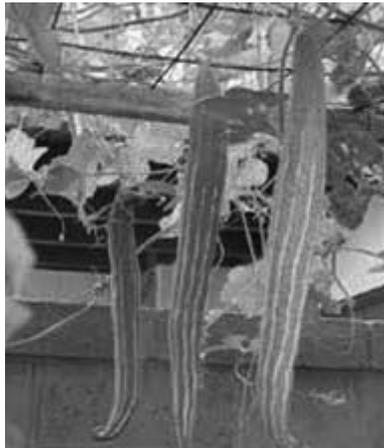
Jika hujan tidak juga turun, siram tanaman pare dengan teratur. Setelah bunga betina muncul, baru dilakukan pemupukan dan tidak berlebihan. Pemupukan dilakukan dua minggu sekali, dengan pupuk kimia atau organik. Jika buahnya sudah terbentuk, harus dibungkus kertas 2 rangkap untuk menghindarkan dari serangan lalat buah. Setelah 3 bulan, sudah bisa dipanen. Buah bisa dipanen apabila permukaan buah sudah menggelembung dan berair. Tekan bagian tengah buah, apabila masih keras, tunggu hingga sudah agak kenyal. Segerakanlah memetik buah sebelum menjadi kuning, karena itu pertanda buah sudah menua. Buah yang menguning, sudah boleh diambil bijinya sebagai bibit. Apabila daun sudah menguning, cabutlah pohon pare tersebut, karena tanaman sudah tidak produktif.

Adapun ciri-ciri beberapa tanaman pare adalah sebagai berikut:

- Peria gajah adalah jenis pare yang paling banyak dibudidayakan dan paling disukai. Jenis ini biasa disebut juga pare putih atau pare mentega yang berasal dari India dan Afrika dengan bentuk buah panjang berukuran 30-50 cm, diameter 3-7 cm, berat rata-rata antara 200-500 gram/buah.
- Pare hijau berbentuk lonjong, kecil, dan berwarna hijau dengan bintil-bintil agak halus. Buah peria ini mempunyai

panjang 15-20 cm, rasanya pahit dan daging buahnya tipis. Pare hijau ini mudah sekali pemeliharaannya, tanpa lanjaran atau para-para tanaman ini dapat tumbuh dengan baik.

- Pare ular atau peria belut dapat dikenali dengan buahnya yang berbentuk bulat panjang, agak melengkung dan panjangnya mencapai 60 cm. Permukaan kulit buahnya berwarna belang-belang, yaitu hijau keputih-putihan mirip kulit ular dan rasa dagingnya tidak begitu pahit.



Gambar 1.2. Buah Pare/Peria Belut

Sumber: <https://www.google.co.id/search?q=foto+tanaman+pare>

B. Klasifikasi Tanaman Pare

- Kerajaan : Plantae
Divisi : Magnoliophyta
Kelas : Magnoliopsida
Ordo : Violales
Famili : Cucurbitaceae
Genus : *Momordica*
Spesies : *Momordica charantia* Descourt

C. Manfaat dan Khasiat Tanaman Pare

Di negara-negara Asia Timur, seperti Jepang, Korea, dan China, peria dimanfaatkan untuk pengobatan, antara lain sebagai obat gangguan pencernaan, minuman penambah semangat, obat pencahar dan perangsang muntah, bahkan telah diekstrak dan dikemas dalam kapsul sebagai obat herbal/jamu. Buahnya mengandung albuminoid, karbohidrat, dan pigmen. Daunnya mengandung momordisina, momordina, carantina, resin, dan minyak. Sementara itu, akarnya mengandung asam momordial dan asam oleanolat, sedangkan bijinya mengandung saponin, alkaloid, triterpenoid, dan asam momordial.

Pare juga dapat merangsang nafsu makan, menyembuhkan penyakit kuning, memperlancar pencernaan, dan sebagai obat malaria. Selain itu, peria juga mengandung beta-karotin dua kali lebih besar dari pada brokoli sehingga berpotensi mampu mencegah timbulnya penyakit kanker dan mengurangi risiko terkena serangan jantung ataupun infeksi virus. Daun peria juga bermanfaat untuk menyembuhkan diare pada bayi, membersihkan darah bagi wanita yang baru melahirkan, menurunkan demam, mengeluarkan cacing kremi, menyuburkan rambut pada anak-anak serta dapat menyembuhkan batuk.

Buahnya yang berasa pahit biasa diolah sebagai sayur, misalnya pada gado-gado, pecel, rendang, atau gulai. Di China pare diolah dengan *tausi*, tauco, daging sapi, dan cabai sehingga rasanya makin enak atau diisi dengan adonan daging dan tofu, sedangkan di Jepang peria jadi primadona makanan sehat karena diolah menjadi sup, tempura, atau asinan.

Ekstrak biji pare selain digunakan sebagai bahan obat, ternyata juga dapat digunakan sebagai pembasmi larva alami yang merugikan seperti larva *Aedes aegypti* yang menyebarkan penyakit demam berdarah dengue atau DBD.

Sejak zaman purba, pare digunakan untuk merawat penderita kencing manis karena terbukti berkhasiat hipoglikemik melalui