

BAB I

BENKUIANG (*Pachyrhizus erosus*)



Gambar 1. Benkuiang

Sumber: http://www.google.com/search?gs_rm=21&gs_ri=Tanaman+Benkuiang

A. Sekilas Tanaman

Benkuiang atau benkuiang (*Pachyrhizus erosus*) dikenal dari umbi (*cormus*) putihnya yang bisa dimakan sebagai komponen rujak dan asinan atau dijadikan masker untuk menyegarkan wajah dan memutihkan kulit. Tumbuhan yang berasal dari Amerika tropis ini termasuk dalam suku polong-polongan atau *Fabaceae*. Di tempat asalnya, tumbuhan ini dikenal sebagai *xicama* atau *jicama*.

Orang Jawa menyebutnya sebagai *besusu* (/besusu/).

Bengkuang merupakan tanaman tahunan yang dapat mencapai panjang 4-5 m, sedangkan akarnya dapat mencapai 2 m. Batangnya menjalar dan membelit, dengan rambut-rambut halus yang mengarah ke bawah.

Daun majemuk menyirip beranak daun 3; bertangkai 8,5–16 cm; anak daun bundar telur melebar, dengan ujung runcing dan bergigi besar, berambut di kedua belah sisinya; anak daun ujung paling besar, bentuk belah ketupat, 7–21 x 6–20 cm.

Bunga berkumpul dalam tandan di ujung atau di ketiak daun, sendiri atau berkelompok 2–4 tandan, panjang hingga 60 cm, berambut cokelat. Tabung kelopak bentuk lonceng, kecokelatan, panjang sekitar 0,5 cm, bertaju hingga 0,5 cm. Mahkota putih ungu kebiru-biruan, gundul, panjang lingkaran 2 cm. Tangkai sari pipih, dengan ujung sedikit menggulung; kepala putik bentuk bola, di bawah ujung tangkai putik, tangkai putik di bawah kepala putik berjanggut. Buah polong bentuk garis, pipih, panjang 8–13 cm, berambut, berbiji 4–9 butir.

Bengkuang adalah tanaman buah famili *Papilionaceae*, berupa herba lelit, memanjat dan membelit ke kiri, tinggi tanaman 5–6 meter, akar tunggang, umbi berdiameter anatar 5–30 cm, kulit cokelat muda, gading buah putih, batang berbulu, daun *trifoliolate*, letak daun bergantian, beracun, anak daun berbentuk bulat telur, bunga putih atau ungu, polong 8–14 cm, panjangnya berbentuk pipih, biji berjumlah antara 4–12 buah, berwarna cokelat, berdiameter lebih kurang 1 cm dan beracun. Umbi bengkuang dimakan mentah, berair dan manis.

Bengkuang merupakan umbi yang kaya akan zat gizi dan sangat penting untuk kesehatan terutama vitamin dan mineralnya. Vitamin yang terkandung dalam bengkuang yang paling tinggi adalah vitamin C. Sedangkan mineral yang terkandung di dalam bengkuang adalah fosfor, zat besi, kalsium, dan lain-lain.

Bengkuang juga mengandung kadar air yang cukup tinggi sehingga dapat menyegarkan tubuh setelah mengonsumsinya dan menambah cairan tubuh yang diperlukan untuk menghilangkan deposit-deposit lemak yang mengeras dan terbentuk dalam beberapa bagian tubuh. Oleh karena itu, bengkuang dianggap dapat menurunkan kadar kolesterol dalam darah.

Bengkuang berasal dari daerah Amerika Tengah dan Selatan, terutama di daerah Meksiko. Suku Aztec menggunakan biji tanaman bengkuang ini sebagai obat-obatan. Kemudian pada abad ke-17, Spanyol menyebarkan tanaman ini ke daerah Filipina sampai akhirnya menyebar ke seluruh Asia dan Pasifik.

Tanaman ini masuk ke Indonesia dari Manila melalui Ambon, dan sejak saat itulah bengkuang dibudidayakan di seluruh negeri. Bengkuang sekarang lebih banyak dibudidayakan di daerah Jawa dan Madura atau di dataran rendah.

B. Klasifikasi Ilmiah

- **Klasifikasi Ilmiah**

Kerajaan : *Plantae*
Divisi : *Magnoliophyta*
Kelas : *Magnoliopsida*
Ordo : *Fabales*
Famili : *Fabaceae*
Upafamili : *Faboideae*
Genus : *Pachyrhizus*
Spesies : *P. erosus*

- **Nama Binomial**

Pachyrhizus erosus
(L.) Urb.

C. Manfaat Tanaman

Tumbuhan ini membentuk umbi akar (*cormus*) berbentuk bulat atau membulat seperti gasing dengan berat dapat mencapai 5 kg. Kulit umbinya tipis berwarna kuning pucat dan bagian dalamnya berwarna putih dengan cairan segar agak manis. Umbinya mengandung gula dan pati serta fosfor dan kalsium.

Umbi ini juga memiliki efek pendingin karena mengandung kadar air 86-90%. Rasa manis berasal dari suatu oligosakarida yang disebut inulin (bukan insulin!), yang tidak bisa dicerna tubuh manusia. Sifat ini berguna bagi penderita diabetes atau orang yang berdiet rendah kalori.

Umbi bengkuang biasa dijual orang untuk dijadikan bahan rujak, asinan, manisan, atau dicampurkan dalam masakan tradisional seperti tekwan. Umbi bengkuang sebaiknya disimpan pada tempat kering bersuhu 12° C hingga 16° C. Suhu lebih rendah mengakibatkan kerusakan. Penyimpanan yang baik dapat membuat umbi bertahan hingga 2 bulan.

Walaupun umbinya dapat dimakan, bagian bengkuang yang lain sangat beracun karena mengandung rotenon, sama seperti tuba. Racun ini sering dipakai untuk membunuh serangga atau menangkap ikan, terutama yang diambil dari biji-bijinya.

Meski beracun, biji bengkuang pun dapat dijadikan bahan obat. Biji yang ditumbuk dan dicampur dengan belerang digunakan untuk menyembuhkan sejenis kudis. Sementara, di Jawa Tengah, setengah butir biji bengkuang dapat digunakan sebagai obat *urus-urus*. Keracunan biji bengkuang biasanya diatasi dengan meminum air kelapa hijau dan dapat digunakan untuk memperlancar buang air besar karena bengkuang mengandung serat yang lebih tinggi daripada mangga.

Manfaat bengkuang bagi kesehatan dan kecantikan membuat buah ini cukup diminati masyarakat. Selain harganya yang murah, buah ini memiliki rasa yang manis dan mengandung cukup banyak air.

Bengkuang termasuk dalam kategori umbi-umbian dan biasanya buah ini dijadikan sebagai salah satu pelengkap rujak. Buah yang memiliki nama latin *Pachyrrhizus erosus* ini sebenarnya berasal dari Amerika tropis dan termasuk dalam keluarga polong-polongan atau dalam istilah biologi disebut *Fabaceae*.

Tumbuhan ini akan membentuk akar yang berbentuk melingkar dan beratnya bisa mencapai 5 kilogram. Kulit luarnya berwarna agak kekuningan, sedangkan daging buahnya berwarna putih. Kandungan utama dari buah ini adalah gula, pati, kalsium, dan fosfor.

Manfaat Bengkuang bagi Kesehatan

Bengkuang mengandung cukup banyak vitamin C. Seperti yang kita ketahui, vitamin C sangat baik untuk meningkatkan sistem kekebalan tubuh kita dan dapat menjauhkan kita dari berbagai jenis penyakit. Selain itu, vitamin C juga merupakan sumber antioksidan alami yang dapat membantu tubuh dalam mencegah radikal bebas. Selain vitamin C, bengkuang juga mengandung cukup banyak vitamin B1 yang memiliki manfaat untuk mencegah penyakit beri-beri.

Manfaat bengkuang yang lain adalah sebagai pencegah dehidrasi karena di dalamnya mengandung cukup banyak air. Fakta lain dari bengkuang yang cukup mengejutkan adalah kemampuannya dalam mencegah penyakit jantung dan stroke. Mengonsumsi buah bengkuang secara rutin dapat membantu untuk menurunkan kadar kolesterol jahat dalam tubuh.

Ternyata bengkuang juga mengandung zat fitoestrogen yang sangat berguna bagi wanita menopause. Kandungan serat yang cukup tinggi pada buah bengkuang dapat mencegah kita dari beberapa masalah kesehatan pencernaan seperti sembelit atau susah buang air besar dan kanker kolon. Lalu, manfaat bengkuang terakhir untuk kesehatan adalah dapat membantu tubuh dalam menurunkan kadar glukosa.

Dengan demikian, mengonsumsi buah bengkuang dapat menjauhkan kita dari risiko diabetes. Bagi pembaca yang sedang menjalani diet, mengonsumsi bengkuang juga dapat membantu menurunkan berat badan.

Secara kimia buah bengkuang banyak mengandung vitamin C, potasium, kalsium, fosfor, dan juga serat, dan semua zat tersebut sangat dibutuhkan oleh tubuh manusia.

Sedangkan untuk **khasiat bengkuang** yang akan kita dapatkan bila kita sering mengonsumsi bengkuang adalah sebagai berikut:

- **Mengobati batu ginjal dan empedu**

Potasium dan fosfor yang terkandung di dalam buah bengkuang adalah zat yang sangat bagus bagi tubuh, terutama untuk ginjal dan empedu. Jadi, saat mengalami masalah pada batu ginjal atau empedu, mengonsumsi bengkuang adalah salah satu alternatif yang dapat kita ambil untuk mengobatinya. Namun demikian, konsultasi ke dokter juga perlu kita lakukan.

- **Mampu memperlancar pencernaan dan mencegah terjadinya konstipasi**

Buah bengkuang adalah buah yang terkenal akan serat. Inilah yang menyebabkan buah bengkuang sangat bagus untuk pencernaan. Saat tubuh kekurangan serat akan menyebabkan susah buang air besar yang dapat berakibat konstipasi.

- **Menghentikan diare**

Bila kita mengalami diare, bengkuang menjadi salah satu alternatif yang dapat kita ambil untuk mengobatinya. Serat yang terdapat di dalam buah bengkuang mampu mengatasi masalah tersebut. Caranya cukup dengan mengonsumsi buah bengkuang secara langsung.

- **Mengobati luka bakar**

Bengkuang juga mampu mengobati luka bakar. Zat air yang terkandung di dalam bengkuang mempunyai sifat mendinginkan dan menyegarkan. Cara menggunakannya, yaitu parut buah bengkuang, lalu tempelkan pada bagian tubuh yang mengalami luka bakar.

- **Menghambat terjadi kanker**

Bengkuang juga mampu mencegah terjadinya kanker berbahaya. Untuk mengatasi masalah kanker sebaiknya kita mengonsumsi bengkuang setiap hari.

- **Melembapkan kulit dan menjaga kesehatan kulit**

Khasiat bengkuang yang paling terkenal adalah untuk menyehatkan kulit. Ini dikarenakan zat air, kalsium vitamin C, serta serat yang terkandung di dalam bengkuang sangat bagus untuk kulit. Cara menggunakannya juga cukup mudah, dapat dilakukan dengan penggunaan luar maupun dalam. Penggunaan dalam, yaitu dengan mengonsumsi langsung, dan untuk penggunaan luar dapat dilakukan dengan menggunakan bengkuang untuk mencuci wajah atau kulit kita. Caranya: parut bengkuang, lalu sapukan ke wajah sambil diurut-urur dengan ringan dan biarkan beberapa menit, kemudian cuci dengan air hangat sampai bersih.

Bahan-bahan alami yang kaya nutrisi telah lama diandalkan sebagai sumber perawatan terbaik bagi tubuh kita. Sebenarnya, kita bisa mendapatkan manfaat semua bahan alami itu dengan cara mengonsumsi atau mengolahnya sesuai anjuran dari para ahli gizi. Namun, efek sehat yang akan dirasakan kulit kita dari olahan tersebut ternyata tidak terlalu besar.

Tanaman umbi ini biasa ditemukan dalam masker, lulur, sabun wajah, pelembap, dan *lotion*. Bengkuang terbukti menyegarkan, karena akar umbi dari bengkuang memiliki